叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 经厨房测试的罐头食品食谱(kitchen Tested Recipes From Canned Foods) 000001

2. 经厨房测试的罐头食品食谱(kitchen Tested Recipes From Canned Foods) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

经厨房测试的罐头食品食谱(Kitchen Tested Recipes from Canned Foods)
第1/2页

['kɪtʃɪn]
KITCHEN
厨房

厨房

['testɪd] ['resəpɪz]
Tested **Recipes**
测试 食谱

经过测试的食谱

[frʌm; frəm] [kænd] [fuːdz]
FROM **CANNED** **FOODS**
从 罐装 食物

来自罐头食品

[aɪ]
i
我

我

[ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] ['kɑːmən] [kæn; kən]['saɪzɪz]
A **Guide** **to** **Common** **Can** **Sizes**
一个 指导 到 常见的 能 尺寸

常见罐头尺寸指南

[noʊ] . ¼
No **.** **¼**
不 . ¼

1/4号

[flæt] [kæn; kən] 4¾ [ɑːz] .
FLAT **CAN** **4¾** **oz** **.**
平坦的 能 4¾ 盎司 .

扁平罐装 4¾ 盎司

[əˈprɑːksɪmətli] ½ [kʌp] [juːst] [fɔːr; fər] ['veriəs] [miːt] [spredz] , [sʌtʃ] [æz; əz][hæm] , [tʌŋ] [ænd; ənd]
approximately **½** **cup** **Used** **for** **various** **meat** **spreads** **,** **such** **as** **ham** **,** **tongue** **and**
大约 ½ 杯子 用过的 为了 各种各样的 肉 传播 , 这样的 作为 火腿 , 舌头 和
['lɪvər] .
liver **.**
肝 .

约 ½ 杯。用于各种肉类涂抹酱，如火腿、牛舌和牛肝。

[noʊ] . ½
No **.** **½**
不 . ½

½号

[flæt] [kæn; kən] 7¾ [ɑːz] . - 8½ [ɑːz] .
FLAT **CAN** **7¾** **oz** **.** **-** **8½** **oz** **.**
平坦的 能 7¾ 盎司 . - 8½ 盎司 .

扁平罐装 7¾ 盎司-8½ 盎司

[əˈprɑːksɪmətli] [wʌn][kʌp] [juːst] [ˈprɪnsəpli] [fɔːr; fər][ˈsæmən] .
approximately **1** **cup** **Used** **principally** **for** **salmon** **.**
大约 1 杯子 用过的 主要 为了 三文鱼 .

约1杯，主要用于鲑鱼。

[noʊ] . [wʌn] [tɔːl] [kæn; kən] - [tuː; tə] - [ɑːz] .
No **.** **1** **TALL** **CAN** **12** **to** **16** **oz** **.**
不 . 1 高的 能 - 到 - 盎司 .

1号高罐 12 至 16 盎司

[əˈprɑːksɪmətli] [ˌtuːˈtuː][kʌps] [juːst] [fɔːr; fər][ˈsæmən] , [fruːt] [ˈkɑːkteɪl] [ænd; ənd] [fruːts] [fɔːr; fər][ˈsæləd] .
approximately **2** **cups** **Used** **for** **salmon** **,** **fruit** **cocktail** **and** **fruits** **for** **salad** **.**
大约 2 杯子 用过的 为了 三文鱼 , 水果 鸡尾酒 和 水果 为了 沙拉 .

大约2杯，用于鲑鱼、什锦水果和沙拉水果。

[noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən][wʌn][ˈel biː] . [ˌtuːˈtuː][ɑːz] .
No **.** **2** **CAN** **1** **lb** **.** **2** **oz** **.**
不 . 2 能 1 磅 . 2 盎司 .

2号罐装 1磅2盎司

[tuː; tə][wʌn][ˈel biː] . [eɪt][ɑːz] .
to **1** **lb** **.** **8** **oz** **.**
到 1 磅 . 8 盎司 .

至 1 磅 8 盎司

[əˈprɑːksɪmətli] 2½ [kʌps] [juːst] [praɪˈmerəli][fɔːr; fər][ˈvedʒtəb(ə)lz] , [fruːts] [ænd; ənd][dʒuːsiz] .
approximately **2½** **cups** **Used** **primarily** **for** **vegetables** **,** **fruits** **and** **juices** **.**
大约 2½ 杯子 用过的 主要 为了 蔬菜 , 水果 和 果汁 .

约 2.5 杯，主要用于蔬菜、水果和果汁。

[noʊ] . 2½
No **.** **2½**
不 . 2½

2½号

[kæn; kən][wʌn][ˈel biː] .
CAN **1** **lb** **.**
能 1 磅 .

罐装 1 磅

- [ɑːz] .
10 **oz** **.**
- 盎司 .

10盎司

[tuː; tə][ˌtuːˈtuː][ˈpaʊndz] . [θriː][ɑːz] .
to **2** **lbs** **.** **3** **oz** **.**
到 2 磅 . 3 盎司 .

至 2 磅 3 盎司

[əˈprɑːksɪmətli] 3½ [kʌps] [juːst] [ˈmeɪnli] [fɔːr; fər][fruːts] .
approximately **3½** **cups** **Used** **mainly** **for** **fruits** **.**
大约 3½ 杯子 用过的 主要 为了 水果 .

约 3.5 杯，主要用于水果。

[ˈspɪnɪtʃ] , [təˈmeɪtoʊz] , [ˈsaʊərkraʊt] , [biːts] [ænd; ənd] [ˈpʌmpkɪn] [ɑːr; ər][ˈɔːlsoʊ] [pækt] [ɪn][ˌaɪ ˈtiː] .
Spinach **,** **tomatoes** **,** **sauerkraut** **,** **beets** **and** **pumpkin** **are** **also** **packed** **in** **it** **.**
菠菜 , 西红柿 , 酸菜 , 甜菜 和 南瓜 是 还 包装 在 它 .

里面还装着菠菜、西红柿、酸菜、甜菜和南瓜。

[noʊ] . [θriː] [ˈsɪlɪndər] [kæn; kən][wʌn][kjuːˈtiː] . - [ˈfluːɪd][ɑːz] .
No **.** **3** **CYLINDER** **CAN** **1** **qt** **.** **14** **fluid** **oz** **.**
不 . 3 圆柱 能 1 qt . - 体液 盎司 .

3号圆柱罐 1夸脱 14液盎司

[əˈprɑːksɪmətli] 5¾ [kʌps] [juːst] [praɪˈmerəli][fɔːr; fər][fruːt][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːsiz][ænd; ənd]
approximately **5¾** **cups** **Used** **primarily** **for** **fruit** **and** **vegetable** **juices** **and**
大约 5¾ 杯子 用过的 主要 为了 水果 和 蔬菜 果汁 和
[kənˈteɪnz] - [ɔːr] - [ˈaʊnsɪz] .
contains **46** **or** **47** **ounces** **.**
包含 - 或者 - 盎司 .

约 5¾ 杯，主要用于果蔬汁，容量为 46 或 47 盎司。

[noʊ] . - [kæn; kən][sɪks]['paʊndz] .
No **.** **10** **CAN** **6** **lbs** **.**
不 . - 能 6 磅 .

10号罐装6磅

[tuː; tə][eɪt]['paʊndz] .
to **8** **lbs** **.**
到 8 磅 .

至 8 磅。

[əˈprɑːksɪmətli] - [kʌps] [juːst] [fɔːr; fər]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fruːts] .
approximately **13** **cups** **Used** **for** **vegetables** **and** **fruits** **.**
大约 - 杯子 用过的 为了 蔬菜 和 水果 .

约13杯，用于蔬菜和水果。

['kɑːmənli] [kɔːld] [ˌɪnstɪ'tuːʃənl] [ɔːr] ['restrɑːnt] [saɪz][ænd; ənd][ɪz][nɑːt] [ˌɔːrdn'erəli] [ə'veɪləb(ə)l][ɪn]['riːteɪl]
Commonly **called** **institutional** **or** **restaurant** **size** **and** **is** **not** **ordinarily** **available** **in** **retail**
通常 称为 机构 或者 餐厅 尺寸 和 是 不是 按说 可用的 在 零售
['stɔrz] . [wʌn]
stores **.** **1**
商店 . 1

通常被称为机构用或餐厅用规格，一般零售店不出售。

['kɪtʃɪn] ['testɪd] ['resəpɪz] [frʌm; frəm] [kænd] [fuːdz]
KITCHEN **TESTED** **RECIPES** **FROM** **CANNED** **FOODS**
厨房 测试 食谱 从 罐装 食物

用罐头食品制作的厨房实测食谱

[prɪˈpeərɪŋ] [əˈtræktɪv] , [nuˈtrɪʃəs] [miːlz] [fɔːr; fər][ðə; ði]['fæməli][ɪz][æn; ən][eɪm][ɪn] ['evri] [hoʊm] .
Preparing **attractive** **,** **nutritious** **meals** **for** **the** **family** **is** **an** **aim** **in** **every** **home** **.**
准备 吸引人的 , 营养丰富的 餐 为了 这 家庭 是 一个 目的 在 每一个 家 .

为家人准备色香味俱佳、营养丰富的饭菜是每个家庭的目标。

[tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [noʊ] [ðə; ði] [ɪˈkɑːnəmi] , [kənˈviːniəns] , [ænd; ənd] ['nuːtrətɪv] ['vælјuː][ʌv; əv]
To **those** **who** **know** **the** **economy** **,** **convenience** **,** **and** **nutritive** **value** **of**
到 那些 WHO 知道 这 经济 , 方便 , 和 营养 价值 的
[kəˈmɜːrʃəli] [kænd] [fuːdz] ,
commercially **canned** **foods** **,**
商业上 罐装 食物 ,

对于那些了解市售罐头食品的经济性、便利性和营养价值的人来说，

[ðɪs] ['bʊklət] [ʌv; əv]['riːs(ə)ntli] [kriˈeɪtɪd] [ænd; ənd] [dɪˈveləpt] ['resəpɪz][frʌm; frəm][ðə; ði][kæŋkoʊ] ['testɪŋ]
this **booklet** **of** **recently** **created** **and** **developed** **recipes** **from** **the** **Canco** **Testing**
这 小册子 的 最近 创建 和 发达 食谱 从 这 坎科 测试
['kɪtʃɪn] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [sɔːrs] [fɔːr; fər] [nuː] ['æpɪtaɪzɪŋ] ['dɪʃɪz] .
Kitchen **will** **be** **a** **source** **for** **new** **appetizing** **dishes** **.**
厨房 将要 是 一个 来源 为了 新的 令人垂涎的 菜肴 .

这本小册子收录了 Canco 测试厨房近期创作和开发的食谱，将成为您寻找美味新菜的灵感来源。

[tuː; tə][ðə; ði] ['meni] [huː] [ɑːr; ər][ɪ'stæblɪʃɪŋ; ə'stæblɪʃɪŋ] [nuː] ['hoʊmz][ænd; ənd] ['plænɪŋ] [ænd; ənd]

To	the	many	who	are	establishing	new	homes	and	planning	and
到	这	许多	WHO	是	建立	新的	房屋	和	规划	和

[prɪ'peərɪŋ] [miːlz] [fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst][taɪm] ,

preparing	meals	for	the	first	time	,
准备	餐	为了	这	第一的	时间	,

对于许多正在建立新家、第一次计划和准备膳食的人们来说，

[ðɪs] ['bʊklət] [wɪl] [prə'vaɪd][ðə; ði] ['niːdɪd] ['resəpɪz][fɔːr; fər][ðə; ði]['deɪli]['mɛnjuːz] , ['weðər] [ðeɪ] [biː; bi]

this	booklet	will	provide	the	needed	recipes	for	the	daily	menus	,	whether	they	be
这	小册子	将要	提供	这	需要	食谱	为了	这	日常的	菜单	,	无论	他们	是

['sɪmp(ə)l][ɔːr] [ɪ'læbərət] .

simple	or	elaborate	.
简单的	或者	精心制作的	.

这本小册子将提供每日菜单所需的食谱，无论菜单是简单的还是复杂的。

[ðə; ði][juːz][ʌv; əv] [kə'mɜːrʃəli] [kænd] [fuːdz] [seɪvz] ['meni] ['aʊərz][ɪn][ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][fruːts]

The	use	of	commercially	canned	foods	saves	many	hours	in	the	preparation	of	fruits
这	使用	的	商业上	罐装	食物	保存	许多	小时	在	这	准备	的	水果

,

,

,

使用市售罐头食品可以节省大量水果准备时间。

['vedʒtəb(ə)l] , [fɪʃ] [ænd; ənd] [miːts] , [ænd; ənd]['ɔːlsoʊ] [ə'ʃuəz] [noʊ] [weɪst] .

vegetable	,	fish	and	meats	,	and	also	assures	no	waste	.
蔬菜	,	鱼	和	肉类	,	和	还	保证	不	浪费	.

蔬菜、鱼类和肉类，并且保证不浪费。

['teɪbl] [ʌv; əv] ['kɑːntents]

TABLE	OF	CONTENTS
桌子	的	内容

目录

[suːps]

SOUPS
汤

汤

[ˌpjʊ'reɪ] Mongole3

Purée	Mongole3
菜泥	Mongole3

蒙古果泥3

[kɔːrn][ænd; ənd][tə'meɪtoʊ] Chowder3

Corn	and	Tomato	Chowder3
玉米	和	番茄	Chowder3

玉米番茄浓汤3

[fɪʃ] [tə'meɪtoʊ] Stew3

Fish	Tomato	Stew3
鱼	番茄	Stew3

鱼肉番茄炖菜3

[fɪʃ]

FISH
鱼

鱼

['dʒelid] ['sæmən] Mold5

Jellied	Salmon	Mold5
果冻	三文鱼	Mold5

冻状鲑鱼霉菌5

[beɪkt] ['sæmən] [wɪð; wɪθ] Dressing5

Baked	**Salmon**	**with**	**Dressing5**
烘焙	三文鱼	和	Dressing5

烤三文鱼配酱汁5

['lɑːbstər] Bisque5

Lobster	**Bisque5**
龙虾	Bisque5

龙虾浓汤5

['kriːoʊl] [fɪʃ] Pie6

Creole	**Fish**	**Pie6**
克里奥尔语	鱼	Pie6

克里奥尔鱼派6

['sʌðərn] Shrimp6

Southern	**Shrimp6**
南方	Shrimp6

南方虾6

['tuːnə] [ænd; ənd] ['æp(ə)l] Salad6

Tuna	**and**	**Apple**	**Salad6**
金枪鱼	和	苹果	Salad6

金枪鱼苹果沙拉6

['devəld] Sardines7

Deviled	**Sardines7**
魔鬼	Sardines7

魔鬼沙丁鱼7

['vedʒtəb(ə)lz]

VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

['seɪvəri] Vegetables9

Savory	**Vegetables9**
美味	Vegetables9

美味蔬菜9

[brɔɪld] Corn9

Broiled	**Corn9**
烤制	Corn9

烤玉米9

['kærət] [ænd; ənd] [raɪs] Croquettes9

Carrot	**and**	**Rice**	**Croquettes9**
胡萝卜	和	米	Croquettes9

胡萝卜米饼9

['kriːoʊl] ['hæmbɜːrgər] [ænd; ənd] [biːn] Pie10

Creole	**Hamburger**	**and**	**Bean**	**Pie10**
克里奥尔语	汉堡包	和	豆	Pie10

克里奥尔汉堡和豆派10

[ə'spærəgəs] Croquettes10

Asparagus	**Croquettes10**
芦笋	Croquettes10

芦笋炸丸子10

[tʃiːz] Sauce10

Cheese	**Sauce10**
奶酪	Sauce10

芝士酱10

[biːn] Stew11

Bean	**Stew11**
豆	Stew11

豆炖菜11

[swiːt] [pəˈteɪtoʊ] Scones12

Sweet	**Potato**	**Scones12**
甜的	土豆	Scones12

红薯司康饼12

[beɪkt] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] Corn12

Baked	**Spinach**	**and**	**Corn12**
烘焙	菠菜	和	Corn12

烤菠菜和玉米12

Spinach12

Spinach12
Spinach12

菠菜12

[pɔːrk] [tʃɔps] Creole13

Pork	**Chops**	**Creole13**
猪肉	排骨	Creole13

克里奥尔猪排13

[ˌdʒuːliˈen] [biːts] [wɪð; wɪθ] ['hɔːrsrædɪʃ] Sauce13

Julienne	**Beets**	**with**	**Horseradish**	**Sauce13**
朱莉安	甜菜	和	辣根	Sauce13

甜菜丝配辣根酱13

[əˈspærəgəs] ['lʌntʃən] Rolls13

Asparagus	**Luncheon**	**Rolls13**
芦笋	午餐	Rolls13

芦笋午餐卷13

[fruːts]

FRUITS
水果

水果

[fruːt] [dɪˈzɜːrt] Rolls15

Fruit	**Dessert**	**Rolls15**
水果	甜点	Rolls15

水果甜点卷15

[spaɪst] Fruits15

Spiced	**Fruits15**
加香料	Fruits15

香料水果15

['goʊldən] [fruːt] Punch15

Golden	**Fruit**	**Punch15**
金的	水果	Punch15

黄金水果宾治15

['krænberi] [ænd; ənd]['reɪz(ə)n] Pie16

Cranberry	**and**	**Raisin**	**Pie16**
蔓越莓	和	葡萄干	Pie16

蔓越莓葡萄干派16

[fruːt] Custard16

Fruit	**Custard16**
水果	Custard16

水果蛋奶冻16

[sɔːft] Custard16
Soft **Custard16**
柔软的 Custard16

软卡仕达酱16

['pʌmpkɪn] Whip1723
Pumpkin **Whip1723**
南瓜 Whip1723

南瓜奶油1723

[ˌpjʊ'reɪ] [mɑːŋgoli]
PURÉE **MONGOLE**
菜泥 蒙古人

蒙古果泥

[wʌn][noʊ] . [wʌn][kæn; kən] [kən'denst] [tə'meɪtoʊ] [suːp]
1 **No** **.** **1** **can** **Condensed** **Tomato** **Soup**
1 不 . 1 能 浓缩版 番茄 汤

1罐1号浓缩番茄汤

[wʌn][noʊ] . [wʌn][kæn; kən] [kən'denst] [griːn] [piː] [suːp]
1 **No** **.** **1** **can** **Condensed** **Green** **Pea** **Soup**
1 不 . 1 能 浓缩版 绿色的 豌豆 汤

1罐1号浓缩青豆汤

2⅔ [kʌps] [mɪlk]
2⅔ **cups** **Milk**
2⅔ 杯子 牛奶

2⅔ 杯牛奶

[wʌn] [kʌp] ½ - [ɪntʃ] [bred] [kjuːbz]
1 **cup** **½** **-** **inch** **Bread** **Cubes**
1 杯子 ½ - 英寸 面包 立方体

杯 ½ 英寸面包丁

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['mɑːrdʒərən][ɔːr] ['bʌtər]
2 **tablespoons** **Margarine** **or** **Butter**
2 汤匙 人造黄油 或者 黄油

2汤匙人造黄油或黄油

[mɪks] [suːps] [tə'geðər] [ɪn] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː][mɪlk] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Mix **soups** **together** **in** **saucepan** **;** **add** **milk** **,** **stirring** **until** **well** **blended** **.**
混合 汤 一起 在 平底锅 ; 添加 牛奶 , 搅拌 直到 出色地 混合 .

将各种汤料混合在平底锅中；加入牛奶，搅拌至完全融合。

[hiːt] ['θɜːrəli] .
Heat **thoroughly** **.**
热 彻底 .

彻底加热。

[soʊ'teɪ] [bred] [kjuːbz] [ɪn][fæt] [ʌn'tɪl] ['delɪkətli] [braʊn] ; [sɜːrv] [æz; əz] ['gɑːrnɪʃ] .
Sauté **bread** **cubes** **in** **fat** **until** **delicately** **browned** **;** **serve** **as** **garnish** **.**
炒 面包 立方体 在 胖的 直到 轻柔地 棕色 ; 服务 作为 装饰 .

将面包丁用油脂煎至金黄色，作为装饰。

['θɪnli] [slaɪst] ['seləri] [meɪ] ['ɔːlsoʊ][biː; bi] [juːst] [æz; əz] ['gɑːrnɪʃ] .
Thinly **sliced** **celery** **may** **also** **be** **used** **as** **garnish** **.**
薄薄的 切片 芹菜 可能 还 是 用过的 作为 装饰 .

也可以用切成薄片的芹菜作装饰。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['sɝːvɪŋz]
4 **to** **6** **Servings**
4 到 6 份量

4至6人份

[kɔːrn] [ænd; ənd][təˈmeɪtoʊ] [ˈtʃaʊdər]

CORN	AND	TOMATO	CHOWDER
玉米	和	番茄	浓汤

玉米番茄浓汤

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz]['beɪkən][ɔːr][sɔːlt][pɔːrk]

2	slices	Bacon	or	Salt	Pork
2	切片	熏肉	或者	盐	猪肉

2片培根或咸猪肉

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['ʌnjən] , [slaɪst]

1	medium	-	sized	Onion	,	sliced
1	中等的	-	尺寸	洋葱	,	切片

1个中等大小的洋葱，切片

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [griːn] ['pepər]

2	tablespoons	Green	Pepper
2	汤匙	绿色的	胡椒

2汤匙青椒

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən][təˈmeɪtoʊz]

1	No	.	2½	can	Tomatoes
1	不	.	2½	能	西红柿

1罐2号半番茄

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [kriːm] [staɪl] [kɔːrn]

1	No	.	2	can	Cream	Style	Corn
1	不	.	2	能	奶油	风格	玉米

1罐2号奶油玉米

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	Salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [taɪm]

¼	teaspoon	Thyme
¼	茶匙	百里香

¼茶匙百里香

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

Dash	of	Pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[kʌt] ['beɪkən]['ɪntuː] ½ - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .

Cut	bacon	into	½	-	inch	slices	.
切	熏肉	进入	½	-	英寸	切片	.

将培根切成 ½ 英寸厚的片。

[soʊˈteɪ]['beɪkən] , ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn][lɑːrdʒ] ['sɔːspæn] .

Sauté	bacon	,	onions	and	green	pepper	in	large	saucepan	.
炒	熏肉	,	洋葱	和	绿色的	胡椒	在	大的	平底锅	.

在大平底锅中翻炒培根、洋葱和青椒。

[ˌeɪ diː 'diː][təˈmeɪtoʊz] ; [mɪks] [wel] .

Add	tomatoes	;	mix	well	.
添加	西红柿	;	混合	出色地	.

加入番茄，搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː][kɔːrn] ; ['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt] , [taɪm] [ænd; ənd] ['pepər] .

Add	corn	;	season	with	salt	,	thyme	and	pepper	.
添加	玉米	;	季节	和	盐	,	百里香	和	胡椒	.

加入玉米粒；用盐、百里香和胡椒粉调味。

['kʌvər] ; ['sɪmər] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Cover	;	simmer	for	20	minutes	.
覆盖	;	煨	为了	-	分钟	.

盖上锅盖，小火煮20分钟。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɝːvɪŋz]

6	to	8	Servings
6	到	8	份量

6至8人份

[fɪʃ] [tə'meɪtoʊ] [stuː]

FISH	TOMATO	STEW
鱼	番茄	炖

鱼肉番茄炖菜

[θriː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [pə'tetoz] (1½ [kʌps] [kjuːbd])

3	medium	-	sized	Potatoes	(	1½	cups	cubed	)
3	中等的	-	尺寸	土豆	(	1½	杯子	立方	)

3个中等大小的土豆（切丁后约1.5杯）

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]

4	tablespoons	Fat
4	汤匙	胖的

4汤匙脂肪

⅓ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjənz]

⅓	cup	chopped	Onions
⅓	杯子	切碎	洋葱

三分之一杯切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [griːn] ['pepər]

2	tablespoons	Green	Pepper
2	汤匙	绿色的	胡椒

2汤匙青椒

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][tə'meɪtoʊ][dʒuːs]

1	No	.	2	can	Tomato	Juice
1	不	.	2	能	番茄	汁

1罐2号番茄汁

[wʌn][kʌp]['wɔːtər]

1	cup	Water
1	杯子	水

杯水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	Salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	teaspoon	Pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[dæʃ] [ʌv; əv] [taɪm]

Dash	of	Thyme
短跑	的	百里香

少许百里香

[wʌn]['sɛvən] - [ɑːz] . [kæn; kən] [fɪʃ] [fleɪks]

1	7	-	oz	.	can	Fish	Flakes
1	7	-	盎司	.	能	鱼	薄片

1罐7盎司装鱼片

[per] [ænd; ənd][kjuːb] [pə'tetoz] ; [soʊ'teɪ][wɪð; wɪθ]['ʌnjənz][ɪn][fæt][ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .

Pare	and	cube	potatoes	;	sauté	with	onions	in	fat	until	lightly	browned	.
削减	和	立方体	土豆	;	炒	和	洋葱	在	胖的	直到	轻轻	棕色	.

将土豆削皮切丁；用油将土豆和洋葱一起炒至微黄。

[ˌeɪ diː 'diː] [griːn] ['pepər] , [tə'meɪtoʊ][dʒuːs] , ['wɔːtər] , [sɔːlt] , ['pepər] [ænd; ənd] [taɪm] .

Add	green	pepper	,	tomato	juice	,	water	,	salt	,	pepper	and	thyme	.
添加	绿色的	胡椒	,	番茄	汁	,	水	,	盐	,	胡椒	和	百里香	.

加入青椒、番茄汁、水、盐、胡椒粉和百里香。

[kʊk] [ʌn'tɪl] [pə'tetoz] [ɑːr; ər]['tendər] .

Cook	until	potatoes	are	tender	.
厨师	直到	土豆	是	投标	.

煮至土豆软烂。

[ˌeɪ diː 'diː] [fɪʃ] [fleɪks] .

Add	fish	flakes	.
添加	鱼	薄片	.

加入鱼片。

['sɪmər] [fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] .

Simmer	for	5	minutes	.
煨	为了	5	分钟	.

小火慢煮5分钟。

[fɔːr] Servings45

4	Servings45
4	Servings45

4人份45

['dʒelid] ['sæmən] [moʊld]

JELLIED	SALMON	MOLD
果冻	三文鱼	模具

冻鲑鱼霉菌

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [pleɪn]['dʒelətɪn]

2	tablespoons	plain	Gelatin
2	汤匙	清楚的	明胶

2汤匙纯明胶

½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]

½	cup	Cold	Water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	Salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

Dash	of	Pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]

¼	teaspoon	Worcestershire	Sauce
¼	茶匙	伍斯特郡	酱

¼茶匙伍斯特沙司

[wʌn] [beɪ] [liːf]

1	Bay	Leaf
1	湾	叶子

1片月桂叶

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs]

1	No	.	2	can	Tomato	Juice
1	不	.	2	能	番茄	汁

1罐2号番茄汁

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]

2	tablespoons	Lemon	Juice
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn]['sɛvən] - [ɑːz] .

1	7	-	oz	.
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən] ['sæmən]

can	Salmon
能	三文鱼

罐装鲑鱼

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

1	tablespoon	chopped	Onion
1	汤匙	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]

½	cup	chopped	Celery
½	杯子	切碎	芹菜

半杯切碎的芹菜

[ˌtuːˈtuː][hɑːrd] [kʊkt] [egz]

2	hard	cooked	Eggs
2	难的	煮熟	鸡蛋

2个煮熟的鸡蛋

['sɔːfn] ['dʒelətɪn][ɪn][koʊld]['wɔːtər] .

Soften	gelatin	in	cold	water	.
软化	明胶	在	寒冷的	水	.

将明胶用冷水软化。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['pepər] , ['wustəʃiə] [sɔːs] [ænd; ənd] [beɪ] [liːf] [tuː; tə][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs] ; [hiːt]

Add	salt	,	pepper	,	Worcestershire	sauce	and	bay	leaf	to	tomato	juice	;	heat
添加	盐	,	胡椒	,	伍斯特郡	酱	和	湾	叶子	到	番茄	汁	;	热

[tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

to	boiling	point	.
到	沸腾	观点	.

在番茄汁中加入盐、胡椒粉、伍斯特沙司和月桂叶；加热至沸腾。

[rɪˈmuːv] [beɪ] [liːf] ; [ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs] .

Remove	bay	leaf	;	add	lemon	juice	.
消除	湾	叶子	;	添加	柠檬	汁	.

取出香叶，加入柠檬汁。

[pɔːr] [hɑːt] ['siːznd] [təˈmeɪtoʊ][dʒuːs]['oʊvər]['dʒelətɪn] .

Pour	hot	seasoned	tomato	juice	over	gelatin	.
倒	热的	经验丰富的	番茄	汁	超过	明胶	.

将热的调味番茄汁浇在明胶上。

[stɜːr][ʌnˈtɪl] [dɪˈzɑːlvd] .

Stir	until	dissolved	.
搅拌	直到	溶解	.

搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] ['dʒelətɪn]['mɪkstʃər] [ʌn'tɪl] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .

Chill	**gelatin**	**mixture**	**until**	**slightly**	**thickened**	**.**
寒意	明胶	混合物	直到	轻微地	增稠	.

将明胶混合物冷藏至略微浓稠。

[fleɪk] ['sæmən] , [mɪks][wɪð; wɪθ]['ʌnjən] , ['seləri] [ænd; ənd] [tʃɑ:pt] [egz] .

Flake	**salmon**	**,**	**mix**	**with**	**onion**	**,**	**celery**	**and**	**chopped**	**eggs**	**.**
薄片	三文鱼	,	混合	和	洋葱	,	芹菜	和	切碎	鸡蛋	.

将鲑鱼片与洋葱、芹菜和切碎的鸡蛋混合。

[foʊld]['mɪkstʃər]['ɪntu:] ['θɪkənd] ['dʒelətɪn] .

Fold	**mixture**	**into**	**thickened**	**gelatin**	**.**
折叠	混合物	进入	增稠	明胶	.

将混合物拌入增稠的明胶中。

[rɪns] [eɪt] - [ɪntʃ] [rɪŋ] [moʊld][ɔ:r][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz][ɪn][koʊld]['wɔ:tər] ; [pɔ:r] [ɪn]['dʒelətɪn]['mɪkstʃər] .

Rinse	**8**	**-**	**inch**	**ring**	**mold**	**or**	**individual**	**molds**	**in**	**cold**	**water**	**;**	**pour**	**in**	**gelatin**	**mixture**	**.**
冲洗	8	-	英寸	戒指	模具	或者	个人	模具	在	寒冷的	水	;	倒	在	明胶	混合物	.

将 8 英寸环形模具或单个模具用冷水冲洗干净；倒入明胶混合物。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜ:rm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ʌn'moʊld][ɑ:n] ['plætər] ; ['gɑ:rnɪʃ] [wɪð; wɪθ][krɪsp] ['letɪs] [ænd; ənd] ['wɔ:tərkres] .

Unmold	**on**	**platter**	**;**	**garnish**	**with**	**crisp**	**lettuce**	**and**	**watercress**	**.**
脱模	在	拼盘	;	装饰	和	脆	莴苣	和	西洋菜	.

将蛋糕从模具中取出，放在盘子上；用爽脆的生菜和西洋菜装饰。

[sɪks][tu:; tə][eɪt] ['sɜ˞:vɪŋz]

6	**to**	**8**	**Servings**
6	到	8	份量

6至8人份

[noʊt] : [wʌn][noʊ] . [ˌtu:'tu:][kæn; kən][tə'meɪtoʊ][dʒu:s] ['kɑ:kteɪl] [meɪ] [bi:; bi] ['sʌbstɪtjutɪd] [fɔ:r; fər][tə'meɪtoʊ]

Note	**:**	**1**	**No**	**.**	**2**	**can**	**Tomato**	**Juice**	**Cocktail**	**may**	**be**	**substituted**	**for**	**Tomato**
笔记	:	1	不	.	2	能	番茄	汁	鸡尾酒	可能	是	替代	为了	番茄

[dʒu:s][ænd; ənd] ['si:zniŋz] .

Juice	**and**	**seasonings**	**.**
汁	和	调味料	.

注：1 罐 2 号番茄汁饮料可代替番茄汁和调味料。

[beɪkt] ['sæmən] [wɪð; wɪθ] ['dresɪŋ]

BAKED	**SALMON**	**WITH**	**DRESSING**
烘焙	三文鱼	和	敷料

烤三文鱼配酱汁

[wʌn][wʌn] - ['el bi:] .

1	**1**	**-**	**lb**	**.**
1	1	-	磅	.

磅

[kæn; kən] ['sæmən]

can	**Salmon**
能	三文鱼

罐装鲑鱼

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [sɔ:ft] [bred] [krʌmz]

2	**cups**	**soft**	**Bread**	**Crumbs**
2	杯子	柔软的	面包	面包屑

杯软面包屑

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ teaspoon Pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] ['poʊltri] [ɔːr] [fɪʃ] ['siːzənɪŋ]
½ teaspoon Poultry or Fish Seasoning
½ 茶匙 家禽 或者 鱼 调料

½茶匙家禽或鱼类调味料

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 teaspoons minced Onion
2 茶匙 剁碎 洋葱

2茶匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
2 teaspoons chopped Parsley
2 茶匙 切碎 香菜

2茶匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] ['pɪkəlz]
2 teaspoons chopped Pickles
2 茶匙 切碎 泡菜

2茶匙切碎的酸黄瓜

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [meltid]
3 tablespoons Butter or Margarine , melted
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

3汤匙融化的黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup Milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪˈzɜːrv] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lɪkər] ; [breɪk] ['ɪntuː][lɑːrdʒ] ['piːsɪz] .
Drain salmon , reserving 2 tablespoons liquor ; break into large pieces .
流走 三文鱼 , 预订 2 汤匙 酒 ; 休息 进入 大的 件 .

将鲑鱼沥干，保留 2 汤匙鱼汁；切成大块。

[pleɪs] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['ʃæloʊ] ['kæsəroʊl] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkər] .
Place in bottom of medium - sized shallow casserole ; add salmon liquor .
地方 在 底部 的 中等的 - 尺寸 浅的 沙锅 ; 添加 三文鱼 酒 .

将食材放入中等大小的浅砂锅底部；加入鲑鱼汁。

[mɪks] [təˈgeðər] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] ; [spred] ['oʊvər] ['sæmən] .
Mix together remaining ingredients ; spread over salmon .
混合 一起 其余的 原料 ; 传播 超过 三文鱼 .

将剩余的食材混合均匀，涂抹在三文鱼上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n][æt; ət] 400°F [fɔːr; fər][əˈbaʊt] - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderately hot oven at 400°F for about 20 minutes .
烤 在 一个 中等程度 热的 烤箱 在 400°F 为了 关于 - 分钟 .

在 400°F 的中等温度下烘烤约 20 分钟。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] .
Garnish with parsley .
装饰 和 香菜 .

撒上欧芹碎装饰。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɝːvɪŋz]
4 to 5 Servings
4 到 5 份量

4至5人份

['lɑ:bstər] [bɪsk]
LOBSTER **BISQUE**
龙虾 浓汤

龙虾浓汤

[wʌn][sɪks] - [ɑ:z] .
1 **6** **-** **oz** **.**
1 6 - 盎司 .

6盎司

[kæn; kən]['lɑ:bstər] ([wʌn][kʌp])
can **Lobster** **(** **1** **cup** **)**
能 龙虾 (1 杯子)

罐装龙虾（1 杯）

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər]
3 **tablespoons** **Butter**
3 汤匙 黄油

3汤匙黄油

[wʌn][kwɔ:rt][mɪlk] , [wɪð; wɪθ] [kri:m]
1 **quart** **Milk** **,** **with** **cream**
1 夸脱 牛奶 , 和 奶油

1夸脱牛奶，含奶油

1½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1½ **teaspoons** **Salt**
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[pə'pri:kə]
Paprika
辣椒

辣椒

[dreɪn]['lɑ:bstər] ; [kʌt][ɪn][smɔ:l] ['pi:sɪz] .
Drain **lobster** **;** **cut** **in** **small** **pieces** **.**
流走 龙虾 ; 切 在 小的 件 .

将龙虾沥干水分，切成小块。

[melt] ['bʌtər] [ɪn][tɑ:p][ʌv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] ; [ˌeɪ di: 'di:]['lɑ:bstər] ; [kʊk] [θri:] ['mɪnɪts] .
Melt **butter** **in** **top** **of** **double** **boiler** **;** **add** **lobster** **;** **cook** **3** **minutes** **.**
熔化 黄油 在 顶部 的 双倍的 锅炉 ; 添加 龙虾 ; 厨师 3 分钟 .

在双层蒸锅的上层融化黄油；加入龙虾；煮3分钟。

[ˌeɪ di: 'di:][mɪlk] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd] ['pepər] .
Add **milk** **,** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
添加 牛奶 , 盐 , 和 胡椒 .

加入牛奶、盐和胡椒粉。

[hi:t] ['ɔ:lmoʊst][tu:; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
Heat **almost** **to** **boiling** **.**
热 几乎 到 沸腾 .

加热至接近沸腾。

['kʌvər] ; [pleɪs] ['oʊvər][hɑːt]['wɔːtər] ; [let][stænd] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] [tuː; tə] [dɪ'veləp] [best]

Cover	**;**	**place**	**over**	**hot**	**water**	**;**	**let**	**stand**	**30**	**minutes**	**before**	**serving**	**to**	**develop**	**best**
覆盖	;	地方	超过	热的	水	;	让	站立	-	分钟	前	服务	到	发展	最好的

['fleɪvər] .

flavor	**.**
味道	.

盖上盖子；放在热水上；静置 30 分钟后再食用，以使其味道更佳。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][pə'priːkə] .

Sprinkle	**with**	**paprika**	**.**
撒	和	辣椒	.

撒上辣椒粉。

[meɪks] [faɪv] cups6

Makes	**5**	**cups6**
制作	5	cups6

可做5杯6

['kriːoʊl] [fɪʃ] [paɪ]

CREOLE	**FISH**	**PIE**
克里奥尔语	鱼	馅饼

克里奥尔鱼派

⅓ [kʌp] [slaɪst] ['ʌnjənz]

⅓	**cup**	**sliced**	**Onions**
⅓	杯子	切片	洋葱

三分之一杯切片洋葱

¼ [kʌp] [griːn] ['pepər] [strɪps]

¼	**cup**	**Green**	**Pepper**	**strips**
¼	杯子	绿色的	胡椒	条状物

¼ 杯青椒条

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

1	**tablespoon**	**Butter**	**or**	**Margarine**
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

1	**tablespoon**	**Flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**Salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

½ [noʊ] . 2½ [kæn; kən] (1⅔ [kʌps])

½	**No**	**.**	**2½**	**can**	**(**	**1⅔**	**cups**	**)**
½	不	.	2½	能	(	1⅔	杯子	)

½ 罐 2½ 号（1⅔ 杯）

[tə'meɪtoʊz]

Tomatoes
西红柿

西红柿

[wʌn]['sɛvən] - [ɑːz] .

1	**7**	**-**	**oz**	**.**
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən]['tuːnə] [fɪʃ]

can	Tuna	Fish
能	金枪鱼	鱼

罐装金枪鱼

[soʊ'teɪ]['ʌnjənz] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][fɔːr; fər][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] [sɔːft] .

Sauté	onions	and	green	pepper	in	butter	or	margarine	for	about	10	minutes	,	until	soft	.
炒	洋葱	和	绿色的	胡椒	在	黄油	或者	人造黄油	为了	关于	-	分钟	,	直到	柔软的	.

用黄油或人造黄油将洋葱和青椒炒约 10 分钟，直至变软。

[stɜːr][ɪn]['flaʊər][ænd; ənd][sɔːlt] , [ˌeɪ diː 'diː][tə'meɪtoʊz] ; [kʊk] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Stir	in	flour	and	salt	,	add	tomatoes	;	cook	for	10	minutes	,	stirring	constantly	.
搅拌	在	面粉	和	盐	,	添加	西红柿	;	厨师	为了	-	分钟	,	搅拌	不断地	.

加入面粉和盐，加入西红柿；不断搅拌，煮10分钟。

[dreɪn] [fɪʃ] ; [breɪk] ['ɪntuː][lɑːrdʒ] ['piːsɪz] , [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [griːst] ['ʃæloʊ] ['kæsəroʊl] .

Drain	fish	;	break	into	large	pieces	,	and	place	in	bottom	of	greased	shallow	casserole	.
流走	鱼	;	休息	进入	大的	件	,	和	地方	在	底部	的	涂油	浅的	沙锅	.

将鱼沥干水分；掰成大块，放入抹了油的浅砂锅底部。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ]['mɪkstʃər] .

Cover	with	tomato	mixture	.
覆盖	和	番茄	混合物	.

淋上番茄酱。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][kɔːrn] [fleɪk] [krʌmz] [ɔːr] ['bʌtərd] [bred] [krʌmz] ;

Sprinkle	with	corn	flake	crumbs	or	buttered	bread	crumbs	;
撒	和	玉米	薄片	面包屑	或者	涂黄油的	面包	面包屑	;

撒上玉米片碎或黄油面包屑；

['gɑːrnɪʃ] [tɑːp][wɪð; wɪθ] ['sevrəl] [ʌv; əv][ðə; ði] [kʊkt] ['ʌnjən] [rɪŋz] [ænd; ənd] ['pepər] [strɪps] .

garnish	top	with	several	of	the	cooked	onion	rings	and	pepper	strips	.
装饰	顶部	和	一些	的	这	煮熟	洋葱	戒指	和	胡椒	条状物	.

在顶部放上几圈煮熟的洋葱圈和辣椒条作为装饰。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] 350°F [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [braʊn] .

Bake	in	a	moderate	oven	350°F	for	15	to	20	minutes	until	browned	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	350°F	为了	-	到	-	分钟	直到	棕色	.

在 350°F 的中等温度下烘烤 15 至 20 分钟，直至呈棕色。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] ['sɜːvɪŋz]

3	to	4	Servings
3	到	4	份量

3至4人份

['sʌðərn] [ʃrɪmp]

SOUTHERN	SHRIMP
南部	虾

南方虾

[wʌn][noʊ] . [wʌn][kæn; kən] [ʃrɪmp]

1	No	.	1	can	Shrimp
1	不	.	1	能	虾

1罐1号虾

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs]
3 **tablespoons** **uncooked** **Rice**
3 汤匙 生 米

3汤匙生米

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['poʊltri] ['siːzənɪŋ]
⅛ **teaspoon** **Poultry** **Seasoning**
⅛ 茶匙 家禽 调料

⅛茶匙家禽调味料

⅛ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]
⅛ **teaspoon** **Celery** **Salt**
⅛ 茶匙 芹菜 盐

⅛茶匙芹菜盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn][noʊ] . [wʌn]
1 **No** **.** **1**
1 不 . 1

1号

[kæn; kən] ['mʌʃrʊm] [brɔːθ]
can **Mushroom** **Broth**
能 蘑菇 肉汤

罐装蘑菇汤

½ [kʌp] [mɪlk]
½ **cup** **Milk**
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[kliːn] [ʃrɪmp] ([ɪf] [wet] [pæk] , [ə'mɪt][sɔːlt][frʌm; frəm]['resəpi]) .
Clean **shrimp** **(** **if** **wet** **pack** **,** **omit** **salt** **from** **recipe** **)** **.**
干净的 虾 (如果 湿的 盒 , 忽略 盐 从 食谱) .

清洗虾（如果是湿包装虾，则食谱中无需加盐）。

[kʊk] [raɪs][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] , ['sɔːltɪd]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['tendər] ; [dreɪn][ænd; ənd] [rɪns] [ɪn][koʊld]['wɔːtər] .
Cook **rice** **in** **boiling** **,** **salted** **water** **until** **tender** **;** **drain** **and** **rinse** **in** **cold** **water** **.**
厨师 米 在 沸腾 , 咸的 水 直到 投标 ; 流走 和 冲洗 在 寒冷的 水 .

将米放入沸腾的盐水中煮至软熟；沥干水分，用冷水冲洗。

[ˌeɪ diː 'diː][raɪs] , [sɔːlt] , ['poʊltri] ['siːzənɪŋ] , ['seləri] [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] ['mʌʃrʊm] [brɔːθ]
Add **rice** **,** **salt** **,** **poultry** **seasoning** **,** **celery** **salt** **and** **pepper** **to** **mushroom** **broth**
添加 米 , 盐 , 家禽 调料 , 芹菜 盐 和 胡椒 到 蘑菇 肉汤
[ænd; ənd][mɪlk][ɪn] ['sɔːspæn] ;
and **milk** **in** **saucepan** **;**
和 牛奶 在 平底锅 ;

在平底锅中加入米饭、盐、家禽调味料、芹菜盐和胡椒粉，以及蘑菇汤和牛奶；

[hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
heat **to** **boiling** **.**
热 到 沸腾 .

加热至沸腾。

[ˌeɪ diː 'diː] [ʃrɪmp] ; [hiːt] ['θɜːrəli] .
Add **shrimp** **;** **heat** **thoroughly** **.**
添加 虾 ; 热 彻底 .

加入虾仁，彻底加热。

[sɜːrv] [ɪn] ['peɪstri] ['ʃɛlz] , [ɔːr] ['oʊvər] [toʊst] .
Serve **in** **pastry** **shells** **,** **or** **over** **toast** **.**
服务 在 糕点 贝壳 , 或者 超过 吐司 .

可以盛在酥皮挞壳里，也可以浇在吐司上。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] .
Garnish **with** **parsley** **.**
装饰 和 香菜 .

撒上欧芹碎装饰。

[faɪv] [tuː; tə] [sɪks] ['sɝːvɪŋz]
5 **to** **6** **Servings**
5 到 6 份量

5至6人份

[noʊt] :
Note **:**
笔记 :

笔记:

[ɪf] ['θɪkər] [sɔːs] [ɪz] [dɪ'zaɪrd] [ˌeɪ diː 'diː] [ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['flaʊər] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]
If **thicker** **sauce** **is** **desired** **add** **2** **teaspoons** **flour** **mixed** **with** **small** **amount** **of**
如果 较厚 酱 是 想要的 添加 2 茶匙 面粉 混合 和 小的 数量 的
[mɪlk] [ænd; ənd] [stɜːr] ['ɪntuː] ['mɪkstʃər] .
milk **and** **stir** **into** **mixture** **.**
牛奶 和 搅拌 进入 混合物 .

如果想要更浓稠的酱汁，可以加入 2 茶匙面粉，用少量牛奶混合，然后搅拌到混合物中。

['tuːnə] [ænd; ənd] ['æp(ə)l] ['sæləd]
TUNA **AND** **APPLE** **SALAD**
金枪鱼 和 苹果 沙拉

金枪鱼苹果沙拉

[wʌn] ['sɛvən] - [ɑːz] .
1 **7** **-** **oz** **.**
1 7 - 盎司 .

7 盎司

[kæn; kən] ['tuːnə] [fɪʃ]
can **Tuna** **Fish**
能 金枪鱼 鱼

罐装金枪鱼

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [red] ['æplz]
2 **medium** **-** **sized** **Red** **Apples**
2 中等的 - 尺寸 红色的 苹果

2个中等大小的红苹果

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
½ **cup** **chopped** **Celery**
½ 杯子 切碎 芹菜

半杯切碎的芹菜

2½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['sæləd] ['dresɪŋ]
2½ **tablespoons** **Salad** **Dressing**
2½ 汤匙 沙拉 敷料

2.5汤匙沙拉酱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['leмən] [dʒuːs]
2 **tablespoons** **Lemon** **Juice**
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **Salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[fleɪk] ['tuːnə] [fɪʃ] [ɪn][ə; eɪ]['mɪksɪŋ] [boʊl] .
Flake **tuna** **fish** **in** **a** **mixing** **bowl** **.**
薄片 金枪鱼 鱼 在 一个 混合 碗 .

将金枪鱼片放入搅拌碗中。

[kɔːr] [ænd; ənd][kʌt] ['æplz] [ɪn] ½ - [ɪntʃ] [kjuːbz][tuː; tə] [meɪk] [wʌn][kʌp] ; [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [fɪʃ] ;
Core **and** **cut** **apples** **in** **½** **-** **inch** **cubes** **to** **make** **1** **cup** **;** **add** **to** **fish** **;**
核 和 切 苹果 在 ½ - 英寸 立方体 到 制作 1 杯子 ; 添加 到 鱼 ;

将苹果去核切成 ½ 英寸的立方体，制成 1 杯；加入鱼中；

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , ['sæləd] ['dresɪŋ] [θɪnd] [wɪð; wɪθ]['leмən][dʒuːs] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
add **celery** **,** **salad** **dressing** **thinned** **with** **lemon** **juice** **,** **salt** **and** **pepper** **.**
添加 芹菜 , 沙拉 敷料 变薄 和 柠檬 汁 , 盐 和 胡椒 .

加入芹菜、用柠檬汁稀释的沙拉酱、盐和胡椒粉。

[mɪks] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔːrk] .
Mix **lightly** **with** **a** **fork** **.**
混合 轻轻 和 一个 叉 .

用叉子轻轻搅拌。

[sɜːrv] [ɑːn][krɪsp] ['letɪs] .
Serve **on** **crisp** **lettuce** **.**
服务 在 脆 莴苣 .

盛在爽脆的生菜上。

[fɔːr] Servings7
4 **Servings7**
4 Servings7

4人份7

['devəld] [sɑː'diːnz]
DEVILED **SARDINES**
魔鬼 沙丁鱼

魔鬼沙丁鱼

[wʌn] 3¼ [ɑːz] .
1 **3¼** **oz** **.**
1 3¼ 盎司 .

3¼ 盎司

[kæn; kən] [sɑː'diːnz] [ɪn] [ɔɪl]
can **Sardines** **in** **Oil**
能 沙丁鱼 在 油

油浸沙丁鱼罐头

2½ ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2½ **tablespoons** **melted** **Butter** **or** **Margarine**
2½ 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油

2½ 汤匙融化的黄油或人造黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
3 **tablespoons** **Flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [prɪ'perd] ['mʌstərd]
2 **teaspoons** **Prepared** **Mustard**
2 茶匙 准备 芥末

2茶匙预制芥末酱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **Onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **Salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] [kloʊv]
1 **Clove**
1 丁香

丁香

[wʌn] [beɪ] [liːf]
1 **Bay** **Leaf**
1 湾 叶子

1片月桂叶

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ **cups** **Milk**
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
½ **cup** **chopped** **Celery**
½ 杯子 切碎 芹菜

半杯切碎的芹菜

[ˌtuː'tuː][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɑːpt]
2 **hard** **-** **cooked** **Eggs** **,** **chopped**
2 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切碎

2个煮熟的鸡蛋，切碎

⅓ [kʌp] [kɔːrs] [bred] [krʌmz]
⅓ **cup** **coarse** **Bread** **Crumbs**
⅓ 杯子 粗 面包 面包屑

⅓ 杯粗面包屑

[dreɪn] [sɑː'diːnz] ; [kʌt][ɪn] ¾ - [ɪntʃ] ['piːsɪz] .
Drain **sardines** **;** **cut** **in** **¾** **-** **inch** **pieces** **.**
流走 沙丁鱼 ; 切 在 ¾ - 英寸 件 .

将沙丁鱼沥干水分，切成 ¾ 英寸的小块。

[meɪk] [waɪt] [sɔːs] [ʌv; əv] 1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , ['flaʊər] , ['siːzniŋz] [ænd; ənd]
Make **white** **sauce** **of** **1½** **tablespoons** **butter** **or** **margarine** **,** **flour** **,** **seasonings** **and**
制作 白色的 酱 的 1½ 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 面粉 , 调味料 和
[mɪlk] ;
milk **;**
牛奶 ;

用 1½ 汤匙黄油或人造黄油、面粉、调味料和牛奶制成白酱;

[rɪ'muːv] [kloʊv][ænd; ənd] [beɪ] [liːf] .
remove **clove** **and** **bay** **leaf** **.**
消除 丁香 和 湾 叶子 .

取出丁香和月桂叶。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd][foʊld][ɪn] [egz] [ænd; ənd] [sɑː'diːnz] .
Add **celery** **and** **fold** **in** **eggs** **and** **sardines** **.**
添加 芹菜 和 折叠 在 鸡蛋 和 沙丁鱼 .

加入芹菜，拌入鸡蛋和沙丁鱼。

[spred] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Spread **in** **a** **shallow** **baking** **dish** **.**
传播 在 一个 浅的 烘烤 盘子 .

铺在浅烤盘中。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [krʌmz] ['bʌtərd] [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .
Cover **with** **crumbs** **buttered** **with** **remaining** **butter** **or** **margarine** **.**
覆盖 和 面包屑 涂黄油的 和 其余的 黄油 或者 人造黄油 .

在面包屑上涂抹剩余的黄油或人造黄油。

[beɪk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] 375°F [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl][tɑːp][ɪz] [braʊn] .
Bake **in** **moderate** **oven** **375°F** **for** **15** **minutes** **until** **top** **is** **browned** **.**
烤 在 缓和 烤箱 375°F 为了 - 分钟 直到 顶部 是 棕色 .

在 375°F 的中等温度下烘烤 15 分钟，直到表面呈棕色。

[fɔːr] Servings89
4 **Servings89**
4 Servings89

4人份89

['seɪvəri] ['vedʒtəb(ə)lz]
SAVORY **VEGETABLES**
美味的 蔬菜

美味蔬菜

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən]['vedʒtəb(ə)l] (['piːz] [ɔːr] [griːn] [biːnz] [ɔːr] ['spɪnɪtʃ] [ɔːr][ə'spærəgəs] ,
1 **No** **.** **2** **can** **Vegetable** **(** **Peas** **or** **Green** **Beans** **or** **Spinach** **or** **Asparagus** **,**
1 不 . 2 能 蔬菜 (豌豆 或者 绿色的 豆子 或者 菠菜 或者 芦笋 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)
etc **.** **)**
ETC .)

1号罐装蔬菜（豌豆、四季豆、菠菜、芦笋等）

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[ˈsiːzniŋz]
Seasonings
调味料

调味料

[dreɪn] [ˈlɪkwɪd] [ˈɪntuː] [ə; eɪ] [ˈsɔːspæn] ; [bɔɪl] [ˈkwɪkli] [tuː; tə] [rɪˈduːs] [əˈmaʊnt] [tuː; tə] [əˈbaʊt] ½ [tuː; tə] ⅓ [kʌp] .

Drain	**liquid**	**into**	**a**	**saucepan**	**;**	**boil**	**quickly**	**to**	**reduce**	**amount**	**to**	**about**	**½**	**to**	**⅓**	**cup**	**.**
流走	液体	进入	一个	平底锅	;	熬	迅速地	到	减少	数量	到	关于	½	到	⅓	杯子	.

将液体倒入平底锅中；快速煮沸，将液体减少到约 ½ 至 ⅓ 杯。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ðə; ði] [ˈvedʒtəb(ə)l] ; [hiːt] [ˈθɜːrəli] .

Add	**the**	**vegetable**	**;**	**heat**	**thoroughly**	**.**
添加	这	蔬菜	;	热	彻底	.

加入蔬菜，彻底加热。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [sɔːlt] , [ˈbʌtər] [ɔːr] [ˈmɑːrdʒərən] [ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] [tuː; tə] [suːt] [teɪst] .

Add	**salt**	**,**	**butter**	**or**	**margarine**	**and**	**seasonings**	**to**	**suit**	**taste**	**.**
添加	盐	,	黄油	或者	人造黄油	和	调味料	到	套装	品尝	.

根据个人口味添加盐、黄油或人造黄油以及调味料。

[ˈgɑːrnɪʃ] [ænd; ənd] [sɜːrv] .

Garnish	**and**	**serve**	**.**
装饰	和	服务	.

装饰后即可上菜。

[fɔːr] [tuː; tə] [faɪv] [ˈsɝːvɪŋz]

4	**to**	**5**	**Servings**
4	到	5	份量

4至5人份

[noʊt] : [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [riˈdjuːsiŋ] [ˈlɪkwɪd] [baɪ] [ˈbɔɪlɪŋ] , [ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [fɔːr; fər] [suːps] ,

Note	**:**	**Instead**	**of**	**reducing**	**liquid**	**by**	**boiling**	**,**	**it**	**may**	**be**	**saved**	**for**	**soups**	**,**
笔记	:	反而	的	减少	液体	经过	沸腾	,	它	可能	是	已保存	为了	汤	,

注：与其通过煮沸来收汁，不如将收汁后的液体留作煲汤之用。

[ˈsɔːsɪz] , [ˈgreiviz] [ɔːr] [ˈvedʒtəb(ə)l] [ˈkɑːkˌteɪlz] .

sauces	**,**	**gravies**	**or**	**vegetable**	**cocktails**	**.**
酱汁	,	肉汁	或者	蔬菜	鸡尾酒	.

酱汁、肉汁或蔬菜沙拉。

[duː] [nɑːt] [θroʊ] [ˌaɪ ˈtiː] [əˈweɪ] [æz; əz] [ˌaɪ ˈtiː] [kənˈteɪnz] [ˈvæljuəb(ə)l] [ˈnuːtriənts] .

Do	**NOT**	**throw**	**it**	**away**	**as**	**it**	**contains**	**valuable**	**nutrients**	**.**
做	不是	扔	它	离开	作为	它	包含	有价值的	营养	.

请勿丢弃，因为它含有宝贵的营养成分。

[brɔɪld] [kɔːrn]

BROILED	**CORN**
烤制	玉米

烤玉米

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuːˈtuː]

1	**No**	**.**	**2**
1	不	.	2

1号2

[kæn; kən] [hoʊl] [ˈkɜːrn(ə)l] [kɔːrn]

can	**Whole**	**Kernel**	**Corn**
能	所有的	核心	玉米

整粒玉米

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon Salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
Dash of Pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

½ [kʌp] ['tʃɪli] [sɔːs]
½ cup Chili Sauce
½ 杯子 辣椒 酱

半杯辣椒酱

[wʌn] [slaɪs] ['beɪkən]
1 slice Bacon
1 片 熏肉

片培根

[dreɪn] [kɔːrn] ; [pleɪs] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [griːst] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] ; [ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp] [kɔːrn] ['lɪkər] ,
Drain corn ; place in bottom of greased shallow baking dish ; add ¼ cup corn liquor ,
流走 玉米 ; 地方 在 底部 的 涂油 浅的 烘烤 盘子 ; 添加 ¼ 杯子 玉米 酒 ,

将玉米沥干水分；放入抹了油的浅烤盘底部；加入¼杯玉米汁，

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .
salt and pepper .
盐 和 胡椒 .

盐和胡椒。

[spred] ['tʃɪli] [sɔːs] ['oʊvər] [tɑːp] .
Spread chili sauce over top .
传播 辣椒 酱 超过 顶部 .

在上面涂抹辣椒酱。

[kʌt] ['beɪkən] ['ɪntuː] ¼ - [ɪntʃ] ['piːsɪz] [ænd; ənd] ['gɑːrnɪʃ] .
Cut bacon into ¼ - inch pieces and garnish .
切 熏肉 进入 ¼ - 英寸 件 和 装饰 .

将培根切成 ¼ 英寸的小块，用作装饰。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['brɔɪlər] 375°F [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['beɪkən] [ɪz] [krɪsp] .
Place in a moderate broiler 375°F for 15 to 20 minutes until bacon is crisp .
地方 在 一个 缓和 肉鸡 375°F 为了 - 到 - 分钟 直到 熏肉 是 脆 .

放入预热至 375°F 的烤箱中烤 15 至 20 分钟，直到培根酥脆。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

['kærət] [ænd; ənd] [raɪs] [krəu'kets]
CARROT AND RICE CROQUETTES
胡萝卜 和 米 炸丸子

胡萝卜米丸子

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] [daɪst] ['kærəts]
1 No . 2 can diced Carrots
1 不 . 2 能 切丁 胡萝卜

1罐2号胡萝卜丁

⅔ [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] [ɔːr] [ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]
⅔ cup uncooked or 2 cups cooked Rice
⅔ 杯子 生 或者 2 杯子 煮熟 米

⅔ 杯生米或 2 杯熟米

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

1	tablespoon	Butter	or	Margarine
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	tablespoons	Flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər]

¼	teaspoon	Curry	Powder
¼	茶匙	咖喱	粉末

¼茶匙咖喱粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	Salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] [waɪt] ['pepər]

Dash	of	White	Pepper
短跑	的	白色的	胡椒

少许白胡椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

1	teaspoon	chopped	Onion
1	茶匙	切碎	洋葱

1茶匙切碎的洋葱

⅔ [kʌp] [mɪlk]

⅔	cup	Milk
⅔	杯子	牛奶

⅔ 杯牛奶

[wʌn] [eg]

1	Egg
1	蛋

1个鸡蛋

⅔ [tuː; tə][wʌn][kʌp] [faɪn] [bred] [krʌmz]

⅔	to	1	cup	fine	Bread	Crumbs
⅔	到	1	杯子	美好的	面包	面包屑

⅔ 至 1 杯细面包屑

[dreɪn] ['kærəts] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] [fɔːr; fər] [suːp] .

Drain	carrots	,	reserving	liquor	for	soup	.
流走	胡萝卜	,	预订	酒	为了	汤	.

将胡萝卜沥干，保留沥出的汁液用来做汤。

[kʊk] [raɪs][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['tendər] ; [dreɪn][ænd; ənd] [rɪns] [wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər] .

Cook	rice	in	boiling	salted	water	until	tender	;	drain	and	rinse	with	cold	water	.
厨师	米	在	沸腾	咸的	水	直到	投标	;	流走	和	冲洗	和	寒冷的	水	.

将米放入沸腾的盐水中煮至软熟；沥干水分，用冷水冲洗。

[mæʃ] ['kærəts] [ænd; ənd][mɪks][wɪð; wɪθ][raɪs] .

Mash	carrots	and	mix	with	rice	.
捣碎	胡萝卜	和	混合	和	米	.

将胡萝卜捣成泥，与米饭混合。

[melt] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔ:spæn] ; [ˌeɪ di: 'di:]['flaʊər] , ['kɜ:ri] ['paʊdər] , [sɔ:lt] , ['pepər]

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**	**add**	**flour**	**,**	**curry**	**powder**	**,**	**salt**	**,**	**pepper**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	,	咖喱	粉末	,	盐	,	胡椒

[ænd; ənd]['ʌnjən] ;

and	**onion**	**;**
和	洋葱	;

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉、咖喱粉、盐、胡椒粉和洋葱；

[blend] ['θɜ:rəli] ; ['sloʊli] [ˌeɪ di: 'di:][mɪlk] .

blend	**thoroughly**	**;**	**slowly**	**add**	**milk**	**.**
混合	彻底	;	缓慢地	添加	牛奶	.

充分搅拌；慢慢加入牛奶。

[kən'tɪnju:] ['kʊkɪŋ] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] [ʌn'tɪl] [θɪk] .

Continue	**cooking**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**thick**	**.**
继续	烹饪	,	搅拌	不断地	直到	厚的	.

继续烹煮，不断搅拌至浓稠。

[mɪks] [sɔ:s] ['θɜ:rəli] ['ɪntu:] ['kærət] ['mɪkstʃər] .

Mix	**sauce**	**thoroughly**	**into**	**carrot**	**mixture**	**.**
混合	酱	彻底	进入	胡萝卜	混合物	.

酱汁与胡萝卜混合物充分混合。

[tʃɪl] [fɔ:r; fər][æt; ət] [li:st] - ['mɪnɪts] .

Chill	**for**	**at**	**least**	**20**	**minutes**	**.**
寒意	为了	在	至少	-	分钟	.

冷藏至少20分钟。

[ʃeɪp] ['mɪkstʃər][fɔ:r; fər] [krəu'kets] , ['ju:zɪŋ][wʌn] ['hi:pɪŋ] ['teɪblspu:n] [fɔ:r; fər] [i:tʃ] .

Shape	**mixture**	**for**	**croquettes**	**,**	**using**	**1**	**heaping**	**tablespoon**	**for**	**each**	**.**
形状	混合物	为了	炸丸子	,	使用	1	堆积	汤匙	为了	每个	.

将混合物捏成炸丸子的形状，每个丸子用 1 满勺。

[bi:t] [eg] ['slaɪtli] ; [ˌeɪ di: 'di:] [tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['wɔ:tər] .

Beat	**egg**	**slightly**	**;**	**add**	**two**	**tablespoons**	**water**	**.**
打	蛋	轻微地	;	添加	二	汤匙	水	.

将鸡蛋稍微打散；加入两汤匙水。

[dɪp] [krəu'kets] ['ɪntu:] [bred] [krʌmz] , [ðen] ['ɪntu:] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] ['ɪntu:] [krʌmz] .

Dip	**croquettes**	**into**	**bread**	**crumbs**	**,**	**then**	**into**	**egg**	**and**	**again**	**into**	**crumbs**	**.**
蘸	炸丸子	进入	面包	面包屑	,	然后	进入	蛋	和	再次	进入	面包屑	.

将炸丸子蘸上面包屑，再蘸上蛋液，最后再蘸上面包屑。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['redi] [tu:; tə][fraɪ] .

Chill	**until**	**ready**	**to**	**fry**	**.**
寒意	直到	准备好	到	炒	.

冷藏至准备煎炸时。

[fraɪ][ɪn] [smɔ:l] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][hɑ:t][fæt][ɪn] ['skɪlɪt] [ʌn'tɪl] ['naɪsli] [braʊn] .

Fry	**in**	**small**	**amount**	**of**	**hot**	**fat**	**in**	**skillet**	**until**	**nicely**	**browned**	**.**
炒	在	小的	数量	的	热的	胖的	在	煎锅	直到	很好	棕色	.

用少量热油在煎锅中煎至金黄色。

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [waɪt] ['pɑ:rsli] [sɔ:s] .

Serve	**with**	**white**	**parsley**	**sauce**	**.**
服务	和	白色的	香菜	酱	.

佐以白欧芹酱食用。

- [krəu'kets] — [faɪv] Servings10

10	**Croquettes**	**—**	**5**	**Servings10**
-	炸丸子	—	5	Servings10

10 个炸丸子——5 人份

['kriːoʊl] ['hæmbɜːrgər] [ænd; ənd] [biːn] [paɪ]
CREOLE **HAMBURGER** **AND** **BEAN** **PIE**
克里奥尔语 汉堡包 和 豆 馅饼

克里奥尔汉堡和豆派

[wʌn] ['teɪblspuːn] [fæt]
1 **tablespoon** **Fat**
1 汤匙 胖的

1汤匙脂肪

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjənz]
4 **tablespoons** **minced** **Onions**
4 汤匙 剁碎 洋葱

4汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
1 **tablespoon** **chopped** **Green** **Pepper**
1 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

1汤匙切碎的青椒

½ ['el biː] .
½ **lb** **.**
½ 磅 .

½磅

[graʊnd] [biːf]
ground **Beef**
地面 牛肉

碎牛肉

½ ([sɪks] - [ɑːz] .)
½ **(** **6** **-** **oz** **.** **)**
½ (6 - 盎司 .)

½（6盎司）

[kæn; kən][ɔːr][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [tə'meɪtoʊ] [peɪst]
can **or** **6** **tablespoons** **Tomato** **Paste**
能 或者 6 汤匙 番茄 粘贴

一罐或6汤匙番茄酱

½ [noʊ] . 2½ [kæn; kən][ɔːr] 1¾ [kʌps] [tə'meɪtoʊz]
½ **No** **.** **2½** **can** **or** **1¾** **cups** **Tomatoes**
½ 不 . 2½ 能 或者 1¾ 杯子 西红柿

½ 罐 2½ 号罐头或 1¾ 杯西红柿

½ [noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][ɔːr] 1¼ [kʌps] [strɪŋ] [biːnz]
½ **No** **.** **2** **can** **or** **1¼** **cups** **String** **Beans**
½ 不 . 2 能 或者 1¼ 杯子 细绳 豆子

半罐2号罐头或1¼杯四季豆

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['gɑːrlɪk] ['paʊdər] [ɔːr][ə; eɪ]['gɑːrlɪk] [kloʊv]
¼ **teaspoon** **Garlic** **Powder** **or** **a** **Garlic** **Clove**
¼ 茶匙 蒜 粉末 或者 一个 蒜 丁香

¼茶匙蒜粉或一瓣蒜

[dæʃ] [ʌv; əv] [taɪm]
Dash **of** **Thyme**
短跑 的 百里香

少许百里香

[dæʃ] [ʌv; əv] ['seləri] [si:d]
Dash **of** **Celery** **Seed**
短跑 的 芹菜 种子

少许芹菜籽

[dæʃ] [ʌv; əv] Pepper½
Dash **of** **Pepper½**
短跑 的 Pepper½

少许胡椒粉

['resəpi] [fɔ:r; fər][drɑ:p] ['bɪskɪts]
Recipe **for** **Drop** **Biscuits**
食谱 为了 降低 饼干

速成饼干配方

[melt][fæt][ɪn] ['sɔ:spæn] ; [soʊ'teɪ]['ʌnjənz] , ['pepər] [ænd; ənd] [mi:t] .
Melt **fat** **in** **saucepan** **;** **sauté** **onions** **,** **pepper** **and** **meat** **.**
熔化 胖的 在 平底锅 ; 炒 洋葱 , 胡椒 和 肉 .

在平底锅中融化油脂；翻炒洋葱、辣椒和肉。

[ˌeɪ di: 'di:][tə'meɪtoʊ] [peɪst] , [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] ¼ [kʌp] [bi:n] ['lɪkər] .
Add **tomato** **paste** **,** **tomatoes** **and** **¼** **cup** **bean** **liquor** **.**
添加 番茄 粘贴 , 西红柿 和 ¼ 杯子 豆 酒 .

加入番茄酱、西红柿和1/4杯豆汤。

[ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt] , ['gɑ:rlɪk] ['paʊdər] [ɔ:r]['gɑ:rlɪk][kloʊv] , [taɪm] , ['seləri] [si:d] [ænd; ənd] ['pepər] ; ['sɪmər]
Add **salt** **,** **garlic** **powder** **or** **garlic** **clove** **,** **thyme** **,** **celery** **seed** **and** **pepper** **;** **simmer**
添加 盐 , 蒜 粉末 或者 蒜 丁香 , 百里香 , 芹菜 种子 和 胡椒 ; 煨
[fɔ:r; fər] - ['mɪnɪts] .
for **20** **minutes** **.**
为了 - 分钟 .

加入盐、蒜粉或蒜瓣、百里香、芹菜籽和胡椒；炖煮 20 分钟。

[rɪ'mu:v] ['gɑ:rlɪk][kloʊv] ; [ˌeɪ di: 'di:] [dreɪnd] [bi:nz] ; [pɔ:r] ['ɪntu:] 1½ - [kwɔ:rt] ['kæsəroʊl] [dɪʃ] .
Remove **garlic** **clove** **;** **add** **drained** **beans** **;** **pour** **into** **1½** **-** **quart** **casserole** **dish** **.**
消除 蒜 丁香 ; 添加 排水 豆子 ; 倒 进入 1½ - 夸脱 沙锅 盘子 .

取出蒜瓣；加入沥干水分的豆子；倒入 1.5 夸脱的砂锅中。

[meɪk] ['bɪskɪt] [doʊ] ; [drɑ:p][baɪ][lɑ:rdʒ] ['spu:nˌfʊlz] ['oʊvər][tɑ:p][ʌv; əv]['mɪkstʃər] .
Make **biscuit** **dough** **;** **drop** **by** **large** **spoonfuls** **over** **top** **of** **mixture** **.**
制作 饼干 面团 ; 降低 经过 大的 一勺 超过 顶部 的 混合物 .

制作饼干面团；用大勺舀起面团，放在混合物上面。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑ:t]['ʌv(ə)n] 425°F [fɔ:r; fər][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['bɪskɪts] [ɑ:r; ər] [dʌn] .
Bake **in** **a** **hot** **oven** **425°F** **for** **about** **20** **minutes** **until** **biscuits** **are** **done** **.**
烤 在 一个 热的 烤箱 425°F 为了 关于 - 分钟 直到 饼干 是 完毕 .

在 425°F 的高温烤箱中烘烤约 20 分钟，直到饼干烤熟。

[wʌn][fɔ:r] - [ɑ:z] .
One **4** **-** **oz** **.**
一 4 - 盎司 .

一个 4 盎司

[kæn; kən][ʌv; əv] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz] [meɪ] [bi:; bi] [dreɪnd] [ænd; ənd] ['ædɪd] [tu:; tə] [ðɪs] ['resəpi] , [ɪf]
can **of** **sliced** **mushrooms** **may** **be** **drained** **and** **added** **to** **this** **recipe** **,** **if**
能 的 切片 蘑菇 可能 是 排水 和 额外 到 这 食谱 , 如果
[dɪ'zaɪrd] .
desired **.**
想要的 .

如果需要，可以将罐装切片蘑菇沥干水分后加入到这道菜中。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[ə'spærəgəs] [krəu'kets]

ASPARAGUS	CROQUETTES
芦笋	炸丸子

芦笋炸丸子

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən][ə'spærəgəs] [tɪps] ([ɔːr][noʊ] . [wʌn] [skwer] [kæn; kən])

1	No	.	2	can	Asparagus	Tips	(	or	No	.	1	square	can	)
1	不	.	2	能	芦笋	尖端	(	或者	不	.	1	正方形	能	)

罐 2 号罐装芦笋尖（或 1 号方形罐装）

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtər]

2	tablespoons	Water
2	汤匙	水

2汤匙水

[dæʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]

Dash	of	Salt
短跑	的	盐

少许盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

Dash	of	Pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[dæʃ] [ʌv; əv] ['seləri] [sɔːlt]

Dash	of	Celery	Salt
短跑	的	芹菜	盐

少许芹菜盐

[wʌn] [eg]

1	Egg
1	蛋

1个鸡蛋

⅔ [kʌp][draɪ][faɪn] [bred] [krʌmz]

⅔	cup	dry	fine	Bread	Crumbs
⅔	杯子	干燥	美好的	面包	面包屑

⅔ 杯干细面包屑

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]

3	tablespoons	Fat
3	汤匙	胖的

3汤匙脂肪

[dreɪn] [ə'spærəgəs] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] [fɔːr; fər] [suːp] .

Drain	asparagus	,	reserving	liquor	for	soup	.
流走	芦笋	,	预订	酒	为了	汤	.

将芦笋沥干，保留沥出的汁水用于煲汤。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] , [sɔːlt] , ['pepər] [ænd; ənd] ['seləri] [sɔːlt][tuː; tə] [eg] ; [biːt] ['slaɪtli] .

Add	water	,	salt	,	pepper	and	celery	salt	to	egg	;	beat	slightly	.
添加	水	,	盐	,	胡椒	和	芹菜	盐	到	蛋	;	打	轻微地	.

将水、盐、胡椒粉和芹菜盐加入鸡蛋中；稍微搅拌。

[roʊl][ə'spærəgəs][ɪn] [bred] [krʌmz] ; [dɪp]['ɪntuː] ['biːtn] [eg] ; [ˌɑːr 'iː] - [roʊl][ɪn] [bred] [krʌmz] .

Roll	asparagus	in	bread	crumbs	;	dip	into	beaten	egg	;	re	-	roll	in	bread	crumbs	.
卷	芦笋	在	面包	面包屑	;	蘸	进入	被打败	蛋	;	关于	-	卷	在	面包	面包屑	.

将芦笋裹上面包屑；蘸上打散的鸡蛋液；再裹上面包屑。

[soʊ'teɪ] ['bredɪd] [ə'spærəgəs][ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] [ʌv; əv][hɑːt][fæt][ʌn'tɪl]['goʊldən] [braʊn] , ['tɜːrnɪŋ]

Sauté	**breaded**	**asparagus**	**in**	**a**	**skillet**	**of**	**hot**	**fat**	**until**	**golden**	**brown**	**,**	**turning**
炒	裹面包屑的	芦笋	在	一个	煎锅	的	热的	胖的	直到	金的	棕色的	,	转弯

[ə'keɪʒ(ə)nəli] .

occasionally	**.**
偶尔	.

将裹上面包屑的芦笋放入热油煎锅中翻炒至金黄色，期间不时翻动。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [tʃiːz] [sɔːs] [ɔːr] ['tʃɪli] [sɔːs] .

Serve	**with**	**a**	**cheese**	**sauce**	**or**	**chili**	**sauce**	**.**
服务	和	一个	奶酪	酱	或者	辣椒	酱	.

可搭配奶酪酱或辣椒酱食用。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	**to**	**5**	**Servings**
4	到	5	份量

4至5人份

[tʃiːz] [sɔːs]

CHEESE	**SAUCE**
奶酪	酱

芝士酱

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

1½	**tablespoons**	**Butter**	**or**	**Margarine**
1½	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1.5汤匙黄油或人造黄油

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

1½	**tablespoons**	**Flour**
1½	汤匙	面粉

1.5汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**Salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

Dash	**of**	**Pepper**
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]

1½	**cups**	**Milk**
1½	杯子	牛奶

1.5 杯牛奶

¾ [tuː; tə][wʌn][kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz]

¾	**to**	**1**	**cup**	**grated**	**Cheddar**	**Cheese**
¾	到	1	杯子	磨碎的	切达干酪	奶酪

¾ 至 1 杯磨碎的切达奶酪

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] ; [blend] ['θɜːrəli] .

Add	**flour**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**;**	**blend**	**thoroughly**	**.**
添加	面粉	,	盐	和	胡椒	;	混合	彻底	.

加入面粉、盐和胡椒粉；充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['sloʊli] .
Add **milk** **slowly** **.**
添加 牛奶 缓慢地 .

慢慢加入牛奶。

[kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] [sɔːs] [hæz; həz] ['θɪkənd] .
Continue **cooking** **,** **stirring** **constantly** **until** **sauce** **has** **thickened** **.**
继续 烹饪 , 搅拌 不断地 直到 酱 有 增稠 .

继续烹煮，不断搅拌，直到酱汁变稠。

['sprɪŋk(ə)l] [tʃiːz] [ɪn] ['sloʊli] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] [meltid] [ænd; ənd] [wel] ['blendɪd] .
Sprinkle **cheese** **in** **slowly** **,** **stirring** **constantly** **until** **melted** **and** **well** **blended** **.**
撒 奶酪 在 缓慢地 , 搅拌 不断地 直到 融化 和 出色地 混合 .

慢慢撒入奶酪，不断搅拌，直到奶酪融化并充分混合。

[ə'prɑːksɪmətli] 1¾ [kʌps] [ʌv; əv] Sauce11
Approximately **1¾** **cups** **of** **Sauce11**
大约 1¾ 杯子 的 Sauce11

大约1¾杯酱汁[11]

[biːn] [stuː]
BEAN **STEW**
豆 炖

豆炖菜

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['kɪdni] [biːnz] [ɔːr] ['sɔɪə] [biːnz]
1 **No** **.** **2** **can** **Kidney** **Beans** **or** **Soya** **Beans**
1 不 . 2 能 肾 豆子 或者 大豆 豆子

1号罐装芸豆或黄豆

[wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
1 **cup** **chopped** **Celery**
1 杯子 切碎 芹菜

杯切碎的芹菜

1½ [kʌps] [kænd] [tə'meɪtoʊz]
1½ **cups** **canned** **Tomatoes**
1½ 杯子 罐装 西红柿

1.5 杯罐装番茄

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
¼ **cup** **chopped** **Green** **Pepper**
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **minced** **Onion**
1 汤匙 剁碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **Salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] [draɪ] ['mʌstərd]
Dash **of** **Dry** **Mustard**
短跑 的 干燥 芥末

少许干芥末

½ ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
½ **teaspoon** **Worcestershire** **Sauce**
½ 茶匙 伍斯特郡 酱

½茶匙伍斯特沙司

⅛ ['tiːspuːn] [taɪm]
⅛ teaspoon Thyme
⅛ 茶匙 百里香

⅛茶匙百里香

[dreɪn] [biːnz] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] .
Drain beans , reserving liquor .
流走 豆子 , 预订 酒 .

将豆子沥干，保留豆汁。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['wɔːtər][tuː; tə] ['lɪkər] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][kʌp] .
Add enough water to liquor to make a cup .
添加 足够的 水 到 酒 到 制作 一个 杯子 .

往酒里加水，直到装满一杯。

[pɔːr] ['ɪntuː] ['sɔːspæn] .
Pour into saucepan .
倒 进入 平底锅 .

倒入平底锅。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , [tə'meɪtoʊz] , [griːn] ['pepər] , ['ʌnjən] , [sɔːlt] , ['mʌstərd] , ['wustəʃiə] [sɔːs]
Add celery , tomatoes , green pepper , onion , salt , mustard , Worcestershire sauce
添加 芹菜 , 西红柿 , 绿色的 胡椒 , 洋葱 , 盐 , 芥末 , 伍斯特郡 酱
[ænd; ənd] [taɪm] [tuː; tə] ['lɪkər] .
and thyme to liquor .
和 百里香 到 酒 .

在酒中加入芹菜、西红柿、青椒、洋葱、盐、芥末、伍斯特沙司和百里香。

['sɪmər] [ɪn][ə; eɪ] ['kʌvərd] ['sɔːspæn] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] ['seləri] [ænd; ənd] [griːn] ['pepərz]
Simmer in a covered saucepan for 20 minutes , until celery and green peppers
煨 在 一个 涵盖 平底锅 为了 - 分钟 , 直到 芹菜 和 绿色的 辣椒
[ɑːr; ər]['tendər] .
are tender .
是 投标 .

盖上锅盖，用小火慢炖 20 分钟，直到芹菜和青椒变软。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kɪdni] [biːnz] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] .
Add kidney beans and reheat .
添加 肾 豆子 和 再加热 .

加入芸豆，重新加热。

['θɪkən] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] ,
Thicken if desired ,
加厚 如果 想要的 ,

如果需要，可以加稠一些。

[baɪ] ['ædɪŋ] ½ ['tiːspuːn] [ʌv; əv]['flaʊər] [dɪ'zɑːlvd] [ɪn][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv][koʊld]['wɔːtər][ænd; ənd]
by adding ½ teaspoon of flour dissolved in 2 tablespoons of cold water and
经过 添加 ½ 茶匙 的 面粉 溶解 在 2 汤匙 的 寒冷的 水 和
['sɪmər] [fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .
simmer for 5 minutes longer .
煨 为了 5 分钟 更长 .

加入 ½ 茶匙溶于 2 汤匙冷水中的面粉，再炖 5 分钟。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [kʊkt] [raɪs][ɔːr][ˌmækə'roʊni][ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve with cooked rice or macaroni and a green salad .
服务 和 煮熟 米 或者 通心粉 和 一个 绿色的 沙拉 .

可搭配米饭或通心粉和一份蔬菜沙拉食用。

[faɪv] Servings12
5 Servings12
5 Servings12

5人份12

[swiːt] [pəˈteɪtoʊ] [skɔnz]
SWEET **POTATO** **SCONES**
甜的 土豆 司康饼

红薯司康饼

1⅔ [kʌps] [ˈsɪftɪd] [ɪnˈrɪtʃt; enˈrɪtʃt] [waɪt] [ˈflaʊər]
1⅔ **cups** **sifted** **Enriched** **White** **Flour**
1⅔ 杯子 筛过的 富含 白色的 面粉

1⅔ 杯过筛的精制白面粉

[fɔːr] [ˈtiːspuːn] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdər]
4 **teaspoons** **Baking** **Powder**
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [braʊn] [ˈʃʊgər]
1 **tablespoon** **Brown** **Sugar**
1 汤匙 棕色的 糖

1汤匙红糖

¼ [kʌp] [ˈʃɔːrtnɪŋ]
¼ **cup** **Shortening**
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

½ [noʊ] . 2½
½ **No** **.** **2½**
½ 不 . 2½

½ 号 2½

[kæn; kən] (1¾ [kʌps]) [ˈsɑːlɪd] [pækt] [swiːt] [pəˈtetoz]
can **(** **1¾** **cups** **)** **solid** **packed** **Sweet** **Potatoes**
能 (1¾ 杯子) 坚硬的 包装 甜的 土豆

罐装（1¾ 杯）实心红薯

[wʌn] [eg] , [ˈbiːtn]
1 **Egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ **cup** **Milk**
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [ˈɔrɪndʒ] [raɪnd]
2 **teaspoons** **Orange** **Rind**
2 茶匙 橙子 果皮

2茶匙橙皮

[sɪft] [təˈgeðər] [ˈflaʊər] , [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdər] , [sɔːlt][ænd; ənd] [braʊn] [ˈʃʊgər] .
Sift **together** **flour** **,** **baking** **powder** **,** **salt** **and** **brown** **sugar** **.**
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 , 盐 和 棕色的 糖 .

将面粉、泡打粉、盐和红糖一起过筛。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [mæʃt] [swiːt] [pəˈtetoz] , [mɪks] [wel] .
Add **mashed** **sweet** **potatoes** **,** **mix** **well** **.**
添加 捣碎 甜的 土豆 , 混合 出色地 .

加入红薯泥，搅拌均匀。

[kʌt] [ɪn] [ˈʃɔːrtnɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ˈpeɪstri] [ˈblendər] [ɔːr] [tuː] [naɪvz] [ʌnˈtɪl] [kənˈsɪstənsi] [ʌv; əv] [kɔːrs]
Cut **in** **shortening** **with** **pastry** **blender** **or** **two** **knives** **until** **consistency** **of** **coarse**
切 在 缩短 和 糕点 混合器 或者 二 刀具 直到 一致性 的 粗
[ˈkɔːrnmiːl] .
cornmeal .
玉米粉 .

用糕点搅拌器或两把刀将起酥油切入面粉中，直到混合物呈粗玉米粉状。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈbiːtn] [eg] , [mɪlk] [ænd; ənd] [ˈɔrɪndʒ] [raɪnd] ; [stɜːr] [ˈkwɪkli] [ʌnˈtɪl] [wel] [mɪkst] .
Add **beaten** **egg** **,** **milk** **and** **orange** **rind** **;** **stir** **quickly** **until** **well** **mixed** **.**
添加 被打败 蛋 , 牛奶 和 橙子 果皮 ; 搅拌 迅速地 直到 出色地 混合 .

加入打散的鸡蛋、牛奶和橙皮；快速搅拌至充分混合。

[tɜːrn] [ɑːn] [ˈlaɪtli] [ˈflaʊərd] [bɔːrd] [ænd; ənd] [niːd] [ˈlaɪtli] .
Turn **on** **lightly** **floured** **board** **and** **knead** **lightly** **.**
转动 在 轻轻 撒了面粉 木板 和 揉 轻轻 .

在撒了少许面粉的案板上轻轻揉捏。

[pres] [ɔːr] [roʊl] [ʌnˈtɪl] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] ; [kʌt] [ɪn] [ˈdaɪmənd] [ʃeɪps] .
Press **or** **roll** **until** **1** **inch** **thick** **;** **cut** **in** **diamond** **shapes** **.**
按 或者 卷 直到 1 英寸 厚的 ; 切 在 钻石 形状 .

压扁或擀至 1 英寸厚；切成菱形。

[pleɪs] [ɑːn] [ə; eɪ] [griːst] [ˈkʊki] [ʃiːt] .
Place **on** **a** **greased** **cookie** **sheet** **.**
地方 在 一个 涂油 曲奇饼 床单 .

放在抹了油的烤盘上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːt] [ˈʌv(ə)n] 425°F [fɔːr; fər] - [ˈmɪnɪts] .
Bake **in** **a** **hot** **oven** **425°F** **for** **20** **minutes** **.**
烤 在 一个 热的 烤箱 425°F 为了 - 分钟 .

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 20 分钟。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [ˈsæləd] , [kriːmd] [ˈtʃɪkɪn] [ɔːr] [hæm] .
Serve **with** **salad** **,** **creamed** **chicken** **or** **ham** **.**
服务 和 沙拉 , 奶油 鸡 或者 火腿 .

可搭配沙拉、奶油鸡肉或火腿食用。

- [skɔnz]
10 **Scones**
- 司康饼

10 个司康饼

[beɪkt] [ˈspɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [kɔːrn]
BAKED **SPINACH** **AND** **CORN**
烘焙 菠菜 和 玉米

烤菠菜和玉米

[wʌn] [noʊ] . 2½ [kæn; kən] [ˈspɪnɪtʃ] , [dreɪnd]
1 **No** **.** **2½** **can** **Spinach** **,** **drained**
1 不 . 2½ 能 菠菜 , 排水

1罐2号半菠菜，沥干水分

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈvɪnɪgər]
1 **teaspoon** **Vinegar**
1 茶匙 醋

1茶匙醋

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈbʌtər] [ɔːr] [ˈmɑːrdʒərən]
1 **tablespoon** **Butter** **or** **Margarine**
1 汤匙 黄油 或者 人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **minced** **Onion**
1 汤匙 剁碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [kriːm] [staɪl] [kɔːrn]
1 **No** **.** **2** **can** **Cream** **Style** **Corn**
1 不 . 2 能 奶油 风格 玉米

1罐2号奶油玉米

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn] [slaɪs] ['pɑːrʃəli] [kʊkt] ['beɪkən]
1 **slice** **partially** **cooked** **Bacon**
1 片 部分 煮熟 熏肉

片半熟培根

[pleɪs] [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ] [ɪn] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Place **drained** **spinach** **in** **greased** **baking** **dish** **.**
地方 排水 菠菜 在 涂油 烘烤 盘子 .

将沥干水分的菠菜放入抹了油的烤盘中。

['sprɪŋk(ə)l] ['vɪnɪgər] ['oʊvər] ['spɪnɪtʃ] .
Sprinkle **vinegar** **over** **spinach** **.**
撒 醋 超过 菠菜 .

在菠菜上撒些醋。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [soʊ'teɪ]['ʌnjənz] ; [ˌeɪ diː 'diː][kɔːrn] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]
Melt **butter** **or** **margarine** **in** **a** **saucepan** **;** **sauté** **onions** **;** **add** **corn** **,** **salt** **,** **and**
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 炒 洋葱 ; 添加 玉米 , 盐 , 和
['pepər] ;
pepper **;**
胡椒 ;

在平底锅中融化黄油或人造黄油；炒洋葱；加入玉米、盐和胡椒粉；

[stɜːr] [wel] ; [pɔːr] ['oʊvər] ['spɪnɪtʃ] .
stir **well** **;** **pour** **over** **spinach** **.**
搅拌 出色地 ; 倒 超过 菠菜 .

搅拌均匀，淋在菠菜上。

[pleɪs] ['beɪkən][ɑːn][tɑːp] ; [braʊn] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] 425°F [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Place **bacon** **on** **top** **;** **brown** **in** **a** **hot** **oven** **425°F** **for** **25** **minutes** **.**
地方 熏肉 在 顶部 ; 棕色的 在 一个 热的 烤箱 425°F 为了 - 分钟 .

将培根放在上面；放入预热至 425°F 的烤箱中烤 25 分钟至棕色。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

['spɪnɪtʃ]
SPINACH
菠菜

菠菜

[wʌn][noʊ] . 2½
1 **No** **.** **2½**
1 不 . 2½

1号 2½

[kæn; kən] ['spɪnɪtʃ]
can **Spinach**
能 菠菜

菠菜罐头

¾ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]
¾ **teaspoon** **Dry** **Mustard**
¾ 茶匙 干燥 芥末

¾茶匙干芥末

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]
1 **teaspoon** **Sugar**
1 茶匙 糖

1茶匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
1 **tablespoon** **Butter** **or** **Margarine**
1 汤匙 黄油 或者 人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgər]
1 **tablespoon** **Vinegar**
1 汤匙 醋

1汤匙醋

[wʌn][hɑːrd] - [kʊkt] [eg]
1 **hard** **-** **cooked** **Egg**
1 难的 - 煮熟 蛋

个煮熟的鸡蛋

[dreɪn] ['spɪnɪtʃ] , [tʃɑːp] ['slaɪtli] .
Drain **spinach** **,** **chop** **slightly** **.**
流走 菠菜 , 劈 轻微地 .

将菠菜沥干水分，稍微切碎。

[ˌeɪ diː 'diː] ['mʌstərd] , ['ʃʊgər] , [sɔːlt] , ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ænd; ənd] ['vɪnɪgər] [tuː; tə] ['lɪkər] ;
Add **mustard** **,** **sugar** **,** **salt** **,** **butter** **or** **margarine** **and** **vinegar** **to** **liquor** **;**
添加 芥末 , 糖 , 盐 , 黄油 或者 人造黄油 和 醋 到 酒 ;

在酒中加入芥末、糖、盐、黄油或人造黄油和醋；

[bɔɪl] ['ræpɪdli][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] [tuː; tə][ə'baʊt] ¼ [kʌp] .
boil **rapidly** **in** **a** **saucepan** **to** **about** **¼** **cup** **.**
熬 快速 在 一个 平底锅 到 关于 ¼ 杯子 .

在平底锅中快速煮沸至约 1/4 杯。

[ˌeɪ diː 'diː] ['spɪnɪtʃ] ; [hiːt] ['θɜːrəli] .
Add **spinach** **;** **heat** **thoroughly** **.**
添加 菠菜 ; 热 彻底 .

加入菠菜；彻底加热。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] [ɔːr] [slaɪst] [eg] .
Garnish **with** **chopped** **or** **sliced** **egg** **.**
装饰 和 切碎 或者 切片 蛋 .

撒上切碎或切片的鸡蛋作为装饰。

[sɪks] Servings13

6	Servings13
6	Servings13

6人份13

[pɔːrk] [tʃɔps] ['kriːoʊl]

PORK	CHOPS	CREOLE
猪肉	排骨	克里奥尔语

克里奥尔猪排

[fɔːr] [lɔɪn] [pɔːrk] [tʃɔps]

4	Loin	Pork	Chops
4	腰部	猪肉	排骨

4块猪里脊排

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

3	tablespoons	Flour
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	Salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]

¼	teaspoon	Pepper
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] ['gɑːrlɪk][sɔːlt]

¼	teaspoon	Garlic	Salt
¼	茶匙	蒜	盐

¼茶匙蒜盐

¼ ['tiːspuːn] [taɪm]

¼	teaspoon	Thyme
¼	茶匙	百里香

¼茶匙百里香

[fɔːr]['slaɪsɪz] ['ʌnjən]

4	slices	Onion
4	切片	洋葱

4片洋葱

½ [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs]

½	cup	uncooked	Rice
½	杯子	生	米

半杯生米

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][tə'meɪtoʊz]

1	No	.	2	can	Tomatoes
1	不	.	2	能	西红柿

1罐2号番茄

[dredʒ] [pɔːrk] [tʃɔps] [ɪn]['flaʊər] ['siːznd] [wɪð; wɪθ][wʌn][hæf][ʌv; əv][ðə; ði][sɔːlt] , ['pepər] , ['gɑːrlɪk][sɔːlt]

Dredge	pork	chops	in	flour	seasoned	with	one	half	of	the	salt	,	pepper	,	garlic	salt
疏通	猪肉	排骨	在	面粉	经验丰富的	和	一	一半	的	这	盐	,	胡椒	,	蒜	盐

[ænd; ənd] [taɪm] .

and	thyme	.
和	百里香	.

将猪排裹上用一半盐、胡椒粉、蒜盐和百里香调味的面粉。

[braʊn] [tʃɔps] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt] .

Brown	chops	in	a	little	fat	.
棕色的	排骨	在	一个	小的	胖的	.

略带肥肉的棕色猪排。

[pleɪs] [tʃɔps] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] ['kæsəroʊl] [dɪʃ] ; [tɑːp][wɪð; wɪθ]['slaɪsɪz][ʌv; əv] ['ʌnjən] [ænd; ənd][raɪs] .

Place	chops	in	bottom	of	casserole	dish	;	top	with	slices	of	onion	and	rice	.
地方	排骨	在	底部	的	沙锅	盘子	;	顶部	和	切片	的	洋葱	和	米	.

将肉排放入砂锅底部；上面放上洋葱片和米饭。

['siːz(ə)n] [tə'meɪtoʊz][wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːlt] , ['pepər] , ['gɑːrlɪk][sɔːlt][ænd; ənd] [taɪm] .

Season	tomatoes	with	remaining	salt	,	pepper	,	garlic	salt	and	thyme	.
季节	西红柿	和	其余的	盐	,	胡椒	,	蒜	盐	和	百里香	.

用剩余的盐、胡椒粉、蒜盐和百里香给番茄调味。

[pɔːr] [tə'meɪtoʊz]['oʊvər][raɪs][ænd; ənd] [tʃɔps] .

Pour	tomatoes	over	rice	and	chops	.
倒	西红柿	超过	米	和	排骨	.

将番茄酱浇在米饭和肉排上。

[beɪk] , ['kʌvərd] , [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] 350°F [fɔːr; fər][wʌn] - [hæf] ['aʊər] .

Bake	,	covered	,	in	a	moderate	oven	350°F	for	one	-	half	hour	.
烤	,	涵盖	,	在	一个	缓和	烤箱	350°F	为了	一	-	一半	小时	.

盖上盖子，放入预热至 350°F 的烤箱中烘烤半小时。

[rɪ'muːv] ['kʌvər][ænd; ənd][kən'tɪnjuː][tuː; tə] [beɪk] [ə'nʌðər] [hæf]['aʊər] , ['beɪstɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

Remove	cover	and	continue	to	bake	another	half	hour	,	basting	occasionally	.
消除	覆盖	和	继续	到	烤	其他	一半	小时	,	涂抹	偶尔	.

揭开盖子，继续烘烤半小时，期间不时刷上酱汁。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[ˌdʒuːli'en] [biːts] [wɪð; wɪθ] ['hɔːrsrædɪʃ] [sɔːs]

JULIENNE	BEETS	WITH	HORSERADISH	SAUCE
朱莉安	甜菜	和	辣根	酱

辣根酱甜菜丝

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][ˌdʒuːli'en] [biːts]

1	No	.	2	can	Julienne	Beets
1	不	.	2	能	朱莉安	甜菜

1号罐装甜菜丝

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgər]

1	tablespoon	Vinegar
1	汤匙	醋

1汤匙醋

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

1	tablespoon	Butter	or	Margarine
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	Salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	tablespoons	Flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

1	cup	Evaporated	Milk
1	杯子	蒸发	牛奶

杯淡奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [prɪ'perd] ['hɔːrsrædɪʃ]

2	tablespoons	prepared	Horseradish
2	汤匙	准备	辣根

2汤匙预制辣根酱

[dreɪn] [biːts] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] ['wɔːtər] [tuː; tə] ['lɪkər] [tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kʌp] .

Drain	beets	,	reserving	liquor	;	add	vinegar	and	water	to	liquor	to	make	1	cup	.
流走	甜菜	,	预订	酒	;	添加	醋	和	水	到	酒	到	制作	1	杯子	.

将甜菜沥干，保留汁液；在汁液中加入醋和水，使其达到 1 杯的量。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['flaʊər] ; [blend] ['θɜːrəli] .

Melt	butter	or	margarine	in	a	saucepan	;	add	salt	and	flour	;	blend	thoroughly	.
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	盐	和	面粉	;	混合	彻底	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入盐和面粉；充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] ; [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [biːt] ['lɪkər] ['sloʊli] .

Add	evaporated	milk	;	then	add	beet	liquor	slowly	.
添加	蒸发	牛奶	;	然后	添加	甜菜	酒	缓慢地	.

加入淡奶；然后慢慢加入甜菜根汁。

[kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] [sɔːs] ['θɪkənz] .

Continue	to	cook	,	stirring	constantly	until	sauce	thickens	.
继续	到	厨师	,	搅拌	不断地	直到	酱	增厚	.

继续烹煮，不断搅拌，直到酱汁变稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['hɔːrsrædɪʃ] [ænd; ənd] [biːts] .

Add	horseradish	and	beets	.
添加	辣根	和	甜菜	.

加入辣根和甜菜根。

[hiːt] ['θɜːrəli] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

Heat	thoroughly	,	stirring	occasionally	.
热	彻底	,	搅拌	偶尔	.

充分加热，偶尔搅拌。

[faɪv] [tuː; tə] [sɪks] ['sɜːvɪŋz]

5	to	6	Servings
5	到	6	份量

5至6人份

[ə'spærəgəs] ['lʌntʃən] [roʊlz]

ASPARAGUS	LUNCHEON	ROLLS
芦笋	午餐	卷

芦笋午餐卷

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] [ə'spærəgəs] [tɪps] ([ɔːr] [noʊ] . [wʌn] [skwer] [kæn; kən])

1	No	.	2	can	Asparagus	Tips	(	or	No	.	1	square	can	)
1	不	.	2	能	芦笋	尖端	(	或者	不	.	1	正方形	能	)

罐 2 号罐装芦笋尖（或 1 号方形罐装）

[eɪt] [tuː; tə] - [θɪn] ['slaɪsɪz] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] [waɪt] [bred]

8	to	10	thin	slices	Enriched	White	Bread
8	到	-	薄的	切片	富含	白色的	面包

8至10片薄片强化白面包

⅓ [kʌp] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
⅓ cup Butter or Margarine
⅓ 杯子 黄油 或者 人造黄油

⅓ 杯黄油或人造黄油

⅓ [kʌp] ['greɪtɪd] [ə'merɪkən] [tʃi:z]
⅓ cup grated American Cheese
⅓ 杯子 磨碎的 美国人 奶酪

⅓ 杯磨碎的美式奶酪

[dreɪn] [ə'spærəgəs] , [rɪ'zɜ:rv] ['lɪkər] [fɔ:r; fər] [su:p] [ɔ:r]['vedʒtəb(ə)l] ['kɑ:kteɪl] .
Drain asparagus , reserving liquor for soup or vegetable cocktail .
流走 芦笋 , 预订 酒 为了 汤 或者 蔬菜 鸡尾酒 .

将芦笋沥干，保留汁液用于制作汤或蔬菜鸡尾酒。

[rɪ'mu:v] [krʌsts] [frʌm; frəm] [bred] ; [brʌʃ] [bəuθ] [saɪdz] [wɪð; wɪθ] [meltid] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] .
Remove crusts from bread ; brush both sides with melted butter or margarine .
消除 外壳 从 面包 ; 刷子 两个都 侧面 和 融化 黄油 或者 人造黄油 .

去除面包皮；在面包两面刷上融化的黄油或人造黄油。

[roʊl]['slaɪsɪz][ʌv; əv] [bred] ['taɪtli] [ə'raʊnd] [ˌtu:'tu:][tu:; tə][θri:] [spiə] [ʌv; əv][ə'spærəgəs] ,
Roll slices of bread tightly around 2 to 3 spears of asparagus ,
卷 切片 的 面包 紧紧 大约 2 到 3 长矛 的 芦笋 ,

将面包片紧紧卷起2到3根芦笋，

['sta:tiŋ] [æt; ət][wʌn]['kɔ:rnər][ænd; ənd] ['roʊlɪŋ] [daɪ'ægənəli] .
starting at one corner and rolling diagonally .
开始 在 一 角落 和 滚动 对角线 .

从一角开始沿对角线滚动。

['fæsn] ['ɛndz][wɪð; wɪθ] ['tu:θˌpɪks] .
Fasten ends with toothpicks .
系 结束 和 牙签 .

用牙签固定两端。

[pleɪs] [ɑ:n] [gri:st] ['beɪkɪŋ] [ʃi:t] ; ['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [tʃi:z] .
Place on greased baking sheet ; sprinkle with cheese .
地方 在 涂油 烘烤 床单 ; 撒 和 奶酪 .

放在抹了油的烤盘上；撒上奶酪。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑ:t]['ʌv(ə)n] 450°F [fɔ:r; fər] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [toʊst] [ɪz] [braʊn] .
Bake in a hot oven 450°F for 10 minutes until toast is browned .
烤 在 一个 热的 烤箱 450°F 为了 - 分钟 直到 吐司 是 棕色 .

在 450°F 的高温烤箱中烘烤 10 分钟，直到吐司呈棕色。

[sɜ:rv] [æz; əz][ə; eɪ][hɑ:t] ['sænwɪtʃ] [wɪð; wɪθ]['sæləd] .
Serve as a hot sandwich with salad .
服务 作为 一个 热的 三明治 和 沙拉 .

配上沙拉，做成热三明治食用。

[fɔ:r][tu:; tə][faɪv] Servings1415
4 to 5 Servings1415
4 到 5 Servings1415

4至5人份1415

[fru:t] [dɪ'zɜ:rt] [roʊlz]
FRUIT DESSERT ROLLS
水果 甜点 卷

水果甜点卷

[wʌn][noʊ] . [wʌn]
1 No . 1
1 不 . 1

1号

[tɔːl] [kæn; kən] [fruːt] ['kɑːkteɪl]
Tall **can** **Fruit** **Cocktail**
高的 能 水果 鸡尾酒

高罐装水果鸡尾酒

⅓ [kʌp] ['ʃʊgər]
⅓ **cup** **Sugar**
⅓ 杯子 糖

⅓ 杯糖

[wʌn] [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]
1 **cup** **sifted** **All** **-** **Purpose** **Flour**
1 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

杯过筛通用面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
2 **teaspoons** **Baking** **Powder**
2 茶匙 烘烤 粉末

2茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃɔːrtnɪŋ]
3 **tablespoons** **Shortening**
3 汤匙 缩短

3汤匙起酥油

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ **cup** **Milk**
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

½ ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
½ **tablespoon** **Butter** **or** **Margarine**
½ 汤匙 黄油 或者 人造黄油

半汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **Brown** **Sugar**
2 汤匙 棕色的 糖

2汤匙红糖

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
½ **teaspoon** **Cinnamon**
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ **teaspoon** **Nutmeg**
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
2 **teaspoons** **Lemon** **Juice**
2 茶匙 柠檬 汁

2茶匙柠檬汁

½ ['tiːspuːn] ['lemən] [raɪnd]
½ **teaspoon** **Lemon** **Rind**
½ 茶匙 柠檬 果皮

½茶匙柠檬皮

[dreɪn] [fruːt] ; [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][tuː; tə][dʒuːs][tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kʌp] .

Drain	**fruit**	**;**	**add**	**water**	**to**	**juice**	**to**	**make**	**1**	**cup**	**.**
流走	水果	;	添加	水	到	汁	到	制作	1	杯子	.

将水果沥干；在果汁中加水至1杯。

[pɔːr] ['ʃʊgər] [ænd; ənd][dʒuːs]['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [bɔɪl][fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Pour	**sugar**	**and**	**juice**	**into**	**a**	**saucepan**	**;**	**boil**	**for**	**10**	**minutes**	**.**
倒	糖	和	汁	进入	一个	平底锅	;	熬	为了	-	分钟	.

将糖和果汁倒入平底锅中；煮沸 10 分钟。

[sɪft]['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [ænd; ənd][sɔːlt]['ɪntuː][ə; eɪ]['mɪksɪŋ] [boʊl] ; [kʌt][ɪn] ['ʃɔːrtnɪŋ] .

Sift	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**and**	**salt**	**into**	**a**	**mixing**	**bowl**	**;**	**cut**	**in**	**shortening**	**.**
筛	面粉	,	烘烤	粉末	和	盐	进入	一个	混合	碗	;	切	在	缩短	.

将面粉、泡打粉和盐筛入搅拌碗中；加入起酥油并切块。

['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ʌn'tɪl]['flaʊər] [stɪks] [tə'geðər] [bʌt; bət][ɪz]['ræðər][draɪ] .

Gradually	**add**	**milk**	**until**	**flour**	**sticks**	**together**	**but**	**is**	**rather**	**dry**	**.**
逐步地	添加	牛奶	直到	面粉	棍子	一起	但	是	相当	干燥	.

逐渐加入牛奶，直到面粉能粘成团但又比较干。

[roʊl] ['bɪskɪt] [doʊ] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['næroʊ] ['ɑːblɔːŋ] [piːs] [ə'baʊt] ¼ - [ɪntʃ] [θɪk] .

Roll	**biscuit**	**dough**	**into**	**a**	**narrow**	**oblong**	**piece**	**about**	**¼**	**-**	**inch**	**thick**	**.**
卷	饼干	面团	进入	一个	狭窄的	长方形	片	关于	¼	-	英寸	厚的	.

将饼干面团擀成约 ¼ 英寸厚的长条状。

[spred] [fruːt]['oʊvər] [doʊ] ; [dɑːt][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .

Spread	**fruit**	**over**	**dough**	**;**	**dot**	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
传播	水果	超过	面团	;	点	和	黄油	或者	人造黄油	.

将水果铺在面团上；点缀上黄油或人造黄油。

[mɪks] [tə'geðər] [braʊn] ['ʃʊgər] , ['sɪnəmən] [ænd; ənd] ['nʌtmeg] ; ['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər][fruːt] ;

Mix	**together**	**brown**	**sugar**	**,**	**cinnamon**	**and**	**nutmeg**	**;**	**sprinkle**	**over**	**fruit**	**;**
混合	一起	棕色的	糖	,	肉桂	和	肉豆蔻	;	撒	超过	水果	;

将红糖、肉桂和肉豆蔻混合在一起；撒在水果上；

[ðen] ['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd]['lemən][raɪnd] .

then	**sprinkle**	**with**	**lemon**	**juice**	**and**	**lemon**	**rind**	**.**
然后	撒	和	柠檬	汁	和	柠檬	果皮	.

然后撒上柠檬汁和柠檬皮。

[roʊl][æz; əz][fɔːr; fər]['dʒeli][roʊl] .

Roll	**as**	**for**	**jelly**	**roll**	**.**
卷	作为	为了	果冻	卷	.

像卷果冻卷一样卷起来。

[kʌt] ['ɪntuː] 1½ - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .

Cut	**into**	**1½**	**-**	**inch**	**slices**	**.**
切	进入	1½	-	英寸	切片	.

切成1½英寸厚的片。

[pleɪs] [roʊlz]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] ['ɑːblɔːŋ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Place	**rolls**	**into**	**a**	**greased**	**oblong**	**baking**	**dish**	**.**
地方	卷	进入	一个	涂油	长方形	烘烤	盘子	.

将面包卷放入抹了油的长方形烤盘中。

[pɔːr] [ɪn][hɑːt] ['sɪrəp] .

Pour	**in**	**hot**	**syrup**	**.**
倒	在	热的	糖浆	.

倒入热糖浆。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

经厨房测试的罐头食品食谱(Kitchen Tested Recipes from Canned Foods)

[beɪk] [ɪ'miːdiətli] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] 450°F [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Bake	**immediately**	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**450°F**	**for**	**25**	**minutes**	**.**
烤	立即地	在	一个	热的	烤箱	450°F	为了	-	分钟	.

立即放入预热至 450°F 的烤箱中烘烤 25 分钟。

[sɜːrv] [pleɪn] , [wɪð; wɪθ] [kriːm] [ɔːr][wɪð; wɪθ][hɑːrd] [sɔːs] .

Serve	**plain**	**,**	**with**	**cream**	**or**	**with**	**hard**	**sauce**	**.**
服务	清楚的	,	和	奶油	或者	和	难的	酱	.

可直接食用，也可搭配奶油或浓稠的酱汁。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[spaɪst] [fruːts]

SPICED	**FRUITS**
加香料	水果

香料水果

[wʌn][noʊ] . 2½

1	**No**	**.**	**2½**
1	不	.	2½

1号 2½

[kæn; kən] [fruːt] ['kɑːkteɪl]

can	**Fruit**	**Cocktail**
能	水果	鸡尾酒

水果鸡尾酒

¼ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]

¼	**teaspoon**	**Dry**	**Mustard**
¼	茶匙	干燥	芥末

¼茶匙干芥末

⅛ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kloʊvz]

⅛	**teaspoon**	**Ground**	**Cloves**
⅛	茶匙	地面	丁香

⅛茶匙丁香粉

⅛ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

⅛	**teaspoon**	**Cinnamon**
⅛	茶匙	肉桂

⅛茶匙肉桂

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs][ɔːr] ['vɪnɪgər]

1	**tablespoon**	**Lemon**	**Juice**	**or**	**Vinegar**
1	汤匙	柠檬	汁	或者	醋

1汤匙柠檬汁或醋

[dreɪn] [fruːt] [dʒuːs]['ɪntuː] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]['spaɪsɪz][ænd; ənd]['lemən][dʒuːs][ɔːr] ['vɪnɪgər] .

Drain	**fruit**	**juice**	**into**	**saucepan**	**;**	**add**	**spices**	**and**	**lemon**	**juice**	**or**	**vinegar**	**.**
流走	水果	汁	进入	平底锅	;	添加	香料	和	柠檬	汁	或者	醋	.

将果汁倒入平底锅中；加入香料和柠檬汁或醋。

[bɔɪl] [dʒuːs] [ʌnˈtɪl] [rɪˈdjʊst] [tuː; tə] [əˈbaʊt] ½ [ðə; ði] [əˈmaʊnt] .

Boil	**juice**	**until**	**reduced**	**to**	**about**	**½**	**the**	**amount**	**.**
熬	汁	直到	减少	到	关于	½	这	数量	.

将果汁煮至减少至约一半的量。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [fruːts] ; [hiːt] [ˈθɜːrəli] .

Add	**fruits**	**;**	**heat**	**thoroughly**	**.**
添加	水果	;	热	彻底	.

加入水果；彻底加热。

[sɜːrv] [hɑːt] [ɔːr] [koʊld] [æz; əz] [ə; eɪ] [ˈrelɪʃ] [wɪð; wɪθ] [miːts] [ɔːr] [ˈtʃɪkɪn] .

Serve	**hot**	**or**	**cold**	**as**	**a**	**relish**	**with**	**meats**	**or**	**chicken**	**.**
服务	热的	或者	寒冷的	作为	一个	尽情享用	和	肉类	或者	鸡	.

可热食或冷食，作为肉类或鸡肉的佐料。

[meɪks] [θriː] [kʌps]

Makes	**3**	**cups**
制作	3	杯子

可做3杯

[ˈgoʊldən] [fruːt] [pʌntʃ]

GOLDEN	**FRUIT**	**PUNCH**
金的	水果	冲床

黄金水果宾治

[θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [tiː]

3	**tablespoons**	**Tea**
3	汤匙	茶

3汤匙茶

[wʌn] [kwɔːrt] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtər]

1	**quart**	**Boiling**	**Water**
1	夸脱	沸腾	水

1夸脱沸水

[θriː] [kʌps] [ˈʃʊgər]

3	**cups**	**Sugar**
3	杯子	糖

3杯糖

5½ - [ɑːz] .

5½	**-**	**oz**	**.**
5½	-	盎司	.

5½盎司

[kæn; kən] [ˈlemən] [dʒuːs]

can	**Lemon**	**Juice**
能	柠檬	汁

柠檬汁

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [ˈɔrɪndʒ] [dʒuːs]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**Orange**	**Juice**
1	不	.	2	能	橙子	汁

1罐2号橙汁

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [ˈgreɪpfruːt] [dʒuːs]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**Grapefruit**	**Juice**
1	不	.	2	能	柚子	汁

1号2罐葡萄柚汁

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [ˈpaɪnæp(ə)l] [dʒuːs]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**Pineapple**	**Juice**
1	不	.	2	能	菠萝	汁

1号2罐菠萝汁

[faɪv] [kwɔ:ts] [ʌv; əv] ['kɔ:rsli] [krʌʃt] [aɪs]
5 **quarts** **of** **coarsely** **crushed** **Ice**
5 夸脱 的 粗略地 碎 冰

5夸脱粗碎冰

[pɔ:r] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]['oʊvər] [ti:] ; [ə'laʊ] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə] [sti:p] [fɔ:r; fər][θri:] ['mɪnɪts] .
Pour **boiling** **water** **over** **tea** **;** **allow** **it** **to** **steep** **for** **3** **minutes** **.**
倒 沸腾 水 超过 茶 ; 允许 它 到 陡 为了 3 分钟 .

将沸水倒在茶叶上；浸泡3分钟。

[streɪn] [ænd; ənd] [dɪ'zɑ:lv] ['ʃʊgər] [ɪn] [ti:] ; [ku:l] .
Strain **and** **dissolve** **sugar** **in** **tea** **;** **cool** **.**
拉紧 和 溶解 糖 在 茶 ; 凉爽的 .

将糖过滤后溶于茶中；冷却。

[ˌeɪ di: 'di:] [tʃɪld] ['lemən] , ['ɔrɪndʒ] , ['greɪpfru:t] , ['paɪnæp(ə)l][dʒu:siz] .
Add **chilled** **lemon** **,** **orange** **,** **grapefruit** **,** **pineapple** **juices** **.**
添加 冷藏 柠檬 , 橙子 , 柚子 , 菠萝 果汁 .

加入冰镇柠檬汁、橙汁、葡萄柚汁和菠萝汁。

[ˌeɪ di: 'di:] ['kɔ:rsli] [krʌʃt] [aɪs] .
Add **coarsely** **crushed** **ice** **.**
添加 粗略地 碎 冰 .

加入粗碎冰。

['gɑ:rnɪʃ] [wɪð; wɪθ][mɪnt] , ['paɪnæp(ə)l] [stɪks] [ænd; ənd] ['tʃeri:z] ; [ɔ:r] [kə:lz] [ʌv; əv]['lemən][ænd; ənd]
Garnish **with** **mint** **,** **pineapple** **sticks** **and** **cherries** **;** **or** **curls** **of** **lemon** **and**
装饰 和 薄荷 , 菠萝 棍子 和 樱桃 ; 或者 卷发 的 柠檬 和
['ɔrɪndʒ] [raɪnd] ;
orange **rind** **;**
橙子 果皮 ;

用薄荷叶、菠萝条和樱桃装饰；或者用柠檬皮和橙皮卷装饰；

[ɔ:r][wɪð; wɪθ] ['ɔrɪndʒ] , [bə'nænə] , ['strɔ:beri] ['slaɪsɪz] .
or **with** **orange** **,** **banana** **,** **strawberry** **slices** **.**
或者 和 橙子 , 香蕉 , 草莓 切片 .

或者配上橙子片、香蕉片、草莓片。

[ə'prɑ:ksɪmətli] - ([sɪks] - [ɑ:z] .)
Approximately **30** **(** **6** **-** **oz** **.** **)**
大约 - (6 - 盎司 .)

约 30 (6 盎司)

['sɜ:vɪŋz] — - (½ [kʌp]) servings16
servings **—** **45** **(** **½** **cup** **)** **servings16**
份量 — - (½ 杯子) servings16

份量——45份（每份½杯）16

['krænberi] [ænd; ənd]['reɪz(ə)n][paɪ]
CRANBERRY **AND** **RAISIN** **PIE**
蔓越莓 和 葡萄干 馅饼

蔓越莓葡萄干派

½ [kʌp] ['si:dləs] ['reɪzɪnz]
½ **cup** **Seedless** **Raisins**
½ 杯子 无籽 葡萄干

半杯无籽葡萄干

[wʌn][kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]
1 **cup** **Boiling** **Water**
1 杯子 沸腾 水

杯沸水

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **Sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
1 **tablespoon** **Cornstarch**
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 **tablespoon** **Lemon** **Juice**
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən] [hoʊl] ['krænberi] [sɔːs]
1 **No** **.** **300** **can** **Whole** **Cranberry** **Sauce**
1 不 . - 能 所有的 蔓越莓 酱

1罐300号全蔓越莓酱

[wʌn][eɪt] - [ɪntʃ] [ʌn'beɪkt] ['peɪstri] [ʃel]
1 **8** **-** **inch** **unbaked** **Pastry** **Shell**
1 8 - 英寸 未烘焙的 糕点 壳

个 8 英寸未烘焙的酥皮

[kʊk] ['reɪzɪnz][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Cook **raisins** **in** **boiling** **water** **for** **10** **to** **15** **minutes** **.**
厨师 葡萄干 在 沸腾 水 为了 - 到 - 分钟 .

将葡萄干放入沸水中煮10至15分钟。

[dreɪn] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][tuː; tə]['reɪz(ə)n] ['lɪkər] [tuː; tə] [meɪk] [wʌn][kʌp] .
Drain **and** **add** **water** **to** **raisin** **liquor** **to** **make** **1** **cup** **.**
流走 和 添加 水 到 葡萄干 酒 到 制作 1 杯子 .

将葡萄干汁沥干，加水至1杯。

[mɪks] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['kɔːrnstɑːrtʃ] [tə'geðər] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] .
Mix **sugar** **and** **cornstarch** **together** **in** **a** **saucepan** **.**
混合 糖 和 玉米淀粉 一起 在 一个 平底锅 .

将糖和玉米淀粉混合在平底锅中。

['sloʊli] [ˌeɪ diː 'diː] ['lɪkər] ; [kʊk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] [klɪr] [ænd; ənd]
Slowly **add** **liquor** **;** **cook** **10** **to** **15** **minutes** **,** **stirring** **constantly** **until** **clear** **and**
缓慢地 添加 酒 ; 厨师 - 到 - 分钟 , 搅拌 不断地 直到 清除 和
[θɪk] .
thick **.**
厚的 .

慢慢加入酒；煮 10 到 15 分钟，不断搅拌，直到汤汁清澈浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs] , ['reɪzɪnz][ænd; ənd] ['krænberi] [sɔːs] ; [blend] ['θɜːrəli] .
Add **lemon** **juice** **,** **raisins** **and** **cranberry** **sauce** **;** **blend** **thoroughly** **.**
添加 柠檬 汁 , 葡萄干 和 蔓越莓 酱 ; 混合 彻底 .

加入柠檬汁、葡萄干和蔓越莓酱；充分搅拌。

[pɔːr] ['mɪkstʃər]['ɪntuː]['peɪstri] [ʃel] ; [pleɪs] [strɪps] [ʌv; əv]['peɪstri]['oʊvər][tɑːp] , ['lætɪs] ['fæʃ(ə)n] .
Pour **mixture** **into** **pastry** **shell** **;** **place** **strips** **of** **pastry** **over** **top** **,** **lattice** **fashion** **.**
倒 混合物 进入 糕点 壳 ; 地方 条状物 的 糕点 超过 顶部 , 格子 时尚 .

将混合物倒入酥皮挞壳中；将酥皮条以格子状铺在上面。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] 425°F [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **hot** **oven** **425°F** **for** **40** **minutes** **.**
烤 在 一个 热的 烤箱 425°F 为了 - 分钟 .

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 40 分钟。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[fruːt] ['kʌstərd]
FRUIT **CUSTARD**
水果 蛋奶冻

水果蛋奶冻

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] [slaɪst] ['piːtʃɪz] [ɔːr]['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [hævz]
1 **No** **.** **2½** **can** **Sliced** **Peaches** **or** **Apricot** **Halves**
1 不 . 2½ 能 切片 桃子 或者 杏 一半

1罐2号半切片桃子或杏子

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [mɪlk]
2 **cups** **Milk**
2 杯子 牛奶

杯牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **Salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[θriː] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
3 **Eggs** **,** **separated**
3 鸡蛋 , 分开

个鸡蛋，蛋黄和蛋白分开

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]
¼ **cup** **Sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]
1 **tablespoon** **Flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
6 **tablespoons** **Sugar**
6 汤匙 糖

6汤匙糖

½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə]
½ **teaspoon** **Vanilla**
½ 茶匙 香草

½茶匙香草精

[tʃɪl] [fruːt] .
Chill **fruit** **.**
寒意 水果 .

冷藏水果。

[skɔːld] [mɪlk] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [tɑːp] [ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Scald **milk** **and** **salt** **in** **top** **of** **double** **boiler** **.**
烫伤 牛奶 和 盐 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将牛奶和盐放入双层蒸锅的上层，加热至沸腾。

[biːt] [joʊk] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['kriːmi] .
Beat **yolks** **until** **light** **and** **creamy** **.**
打 蛋黄 直到 光 和 奶油状 .

将蛋黄打发至蓬松顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp] ['ʃʊgər] [ænd; ənd]['flaʊər] .

Add	**¼**	**cup**	**sugar**	**and**	**flour**	**.**
添加	¼	杯子	糖	和	面粉	.

加入¼杯糖和面粉。

[stɜːr][sʌm; səm][hɑːt][mɪlk]['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃər] .

Stir	**some**	**hot**	**milk**	**into**	**egg**	**mixture**	**.**
搅拌	一些	热的	牛奶	进入	蛋	混合物	.

将一些热牛奶搅拌到鸡蛋混合物中。

[stɜːr]['mɪkstʃər]['ɪntuː] [rɪ'meɪnɪŋ] [mɪlk][ɪn]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] ;

Stir	**mixture**	**into**	**remaining**	**milk**	**in**	**double**	**boiler**	**;**
搅拌	混合物	进入	其余的	牛奶	在	双倍的	锅炉	;

将混合物倒入双层蒸锅中剩余的牛奶中搅拌;

[kən'tɪnjuː] ['stɜːrɪŋ] ['oʊvər][hɑːt]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['kʌstərd] ['θɪkənz] [ænd; ənd][koʊts] [spuːn] .

continue	**stirring**	**over**	**hot**	**water**	**until**	**custard**	**thickens**	**and**	**coats**	**spoon**	**.**
继续	搅拌	超过	热的	水	直到	蛋奶冻	增厚	和	外套	勺子	.

继续隔水搅拌，直到蛋奶糊变稠并能挂在勺子上。

[rɪ'muːv] ; [ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] [ænd; ənd] [tʃɪl] .

Remove	**;**	**add**	**vanilla**	**and**	**chill**	**.**
消除	;	添加	香草	和	寒意	.

取出；加入香草精，冷藏。

[dreɪn] [fruːt] ; [pleɪs] [ɪn] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] .

Drain	**fruit**	**;**	**place**	**in**	**serving**	**dish**	**.**
流走	水果	;	地方	在	服务	盘子	.

将水果沥干水分，放入盘中。

[tuː; tə] [meɪk] [mə'ræŋ] [biːt] [eg] [waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] ; [ðen] ['grædʒuəli] [biːt] [ɪn] ['ʃʊgər] .

To	**make**	**meringue**	**beat**	**egg**	**whites**	**until**	**stiff**	**;**	**then**	**gradually**	**beat**	**in**	**sugar**	**.**
到	制作	蛋白酥皮	打	蛋	白人	直到	僵硬的	;	然后	逐步地	打	在	糖	.

制作蛋白霜时，先将蛋白打发至硬性发泡；然后逐渐加入糖继续打发。

[drɑːp][baɪ] ['hiːpɪŋ] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['skɪlɪt] [ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][fɔːr; fər][θriː][tuː; tə][fɔːr] ['mɪnɪts]

Drop	**by**	**heaping**	**tablespoons**	**into**	**a**	**skillet**	**of**	**hot**	**water**	**for**	**3**	**to**	**4**	**minutes**
降低	经过	堆积	汤匙	进入	一个	煎锅	的	热的	水	为了	3	到	4	分钟

.

:

.

将一大勺食材放入盛有热水的平底锅中浸泡 3 至 4 分钟。

[rɪ'muːv] ['kerfəli] [wɪð; wɪθ] ['slɑːtɪd] [spuːn] [ænd; ənd][dreɪn] [wel] ; [pleɪs] ['oʊvər][fruːt] .

Remove	**carefully**	**with**	**slotted**	**spoon**	**and**	**drain**	**well**	**;**	**place**	**over**	**fruit**	**.**
消除	小心	和	开槽	勺子	和	流走	出色地	;	地方	超过	水果	.

用漏勺小心捞出，沥干水分，放在水果上。

[pɔːr] [ɪn] [tʃɪld] ['kʌstərd] .

Pour	**in**	**chilled**	**custard**	**.**
倒	在	冷藏	蛋奶冻	.

倒入冰镇蛋奶糊。

['gɑːnɪʃiz] [ʌv; əv] ['slɪvərd] ['ɑːməndz][ɔːr] ['tʃɔːklət] [bɑːr] [meɪ][biː; bi] [juːst] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Garnishes	**of**	**slivered**	**almonds**	**or**	**chocolate**	**bar**	**may**	**be**	**used**	**if**	**desired**	**.**
装饰物	的	切片	杏仁	或者	巧克力	酒吧	可能	是	用过的	如果	想要的	.

如果需要，可以用杏仁片或巧克力块作为装饰。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[sɔːft] ['kʌstərd] [sɔːs] ([fɔːr; fər][juːz][ɑːn] ['pʌmpkɪn] [wɪp]) ⇒
SOFT CUSTARD SAUCE (For use on Pumpkin Whip) ⇒
柔软的 蛋奶冻 酱 (为了 使用 在 南瓜 鞭) ⇒

软卡仕达酱（用于南瓜奶油）⇒

[ˌtuːˈtuː] [eg] [joʊk] , ['slaɪtli] ['biːtn]
2 Egg Yolks , slightly beaten
2 蛋 蛋黄 , 轻微地 被打败

2个蛋黄，略微打散

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 tablespoons Sugar
2 汤匙 糖

2汤匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon Salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [mɪlk] , ['skɔːldɪd]
1 cup Milk , scalded
1 杯子 牛奶 , 烫伤

杯牛奶，烫过

¼ ['tiːspuːn] [və'nɪlə]
¼ teaspoon Vanilla
¼ 茶匙 香草

¼茶匙香草精

[kəm'baɪn] [eg] [joʊk] , ['ʃʊgər] [ænd; ənd][sɔːlt][ɪn][tɑːp][ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Combine egg yolks , sugar and salt in top of double boiler .
结合 蛋 蛋黄 , 糖 和 盐 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将蛋黄、糖和盐放入双层蒸锅的上层。

['sloʊli] [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ænd; ənd][stɜːr] [ʌn'tɪl] ['ʃʊgər] [ɪz] [dɪ'zɑːlvd] .
Slowly add milk and stir until sugar is dissolved .
缓慢地 添加 牛奶 和 搅拌 直到 糖 是 溶解 .

慢慢加入牛奶，搅拌至糖溶解。

[kʊk] ['oʊvər][hɑːt]['wɔːtər] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['kʌstərd] [koʊts] [spuːn] ; [rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] ;
Cook over hot water , stirring constantly , until custard coats spoon ; remove from heat ;
厨师 超过 热的 水 , 搅拌 不断地 , 直到 蛋奶冻 外套 勺子 ; 消除 从 热 ;

隔水加热，不断搅拌，直到蛋奶糊能挂在勺子上；离火；

[kuːl] ['kwɪkli] [baɪ] ['setɪŋ] [pæn][ɪn][koʊld]['wɔːtər] .
cool quickly by setting pan in cold water .
凉爽的 迅速地 经过 环境 平底锅 在 寒冷的 水 .

将平底锅放入冷水中快速冷却。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] .
Add vanilla .
添加 香草 .

加入香草精。

[ə'prɑːksɪmətli] 1¼ [kʌps] Sauce17
Approximately 1¼ cups Sauce17
大约 1¼ 杯子 Sauce17

约1¼杯酱汁17

['pʌmpkɪn]	[wɪp]
PUMPKIN	**WHIP**
南瓜	鞭

南瓜慕斯

[wʌn]	[kʌp]	[kænd]	['pʌmpkɪn]
1	**cup**	**canned**	**Pumpkin**
1	杯子	罐装	南瓜

杯罐装南瓜

½	['tiːspuːn]	[sɔːlt]
½	**teaspoon**	**Salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

¼	['tiːspuːn]	['nʌtmeg]
¼	**teaspoon**	**Nutmeg**
¼	茶匙	肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

¼	['tiːspuːn]	['sɪnəmən]
¼	**teaspoon**	**Cinnamon**
¼	茶匙	肉桂

¼茶匙肉桂

[ˌtuːˈtuː]	[eg]	[waɪts]
2	**Egg**	**Whites**
2	蛋	白人

2个蛋白

¼	[kʌp]	['ʃʊgər]
¼	**cup**	**Sugar**
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

[mɪks]	['pʌmpkɪn]	['θɜːrəli]	[wɪð; wɪθ]	¼	['tiːspuːn]	[sɔːlt]	,	['nʌtmeg]	[ænd; ənd]	['sɪnəmən]	.
Mix	**pumpkin**	**thoroughly**	**with**	**¼**	**teaspoon**	**salt**	**,**	**nutmeg**	**and**	**cinnamon**	**.**
混合	南瓜	彻底	和	¼	茶匙	盐	,	肉豆蔻	和	肉桂	.

将南瓜泥与 1/4 茶匙盐、肉豆蔻和肉桂充分混合。

[biːt]	[eg]	[waɪts]	[ænd; ənd]	¼	['tiːspuːn]	[ʌv; əv]	[sɔːlt]	[ʌn'tɪl]	[stɪf]	;	['grædʒuəli]	[ˌeɪ diː 'diː]	['ʃʊgər]	,
Beat	**egg**	**whites**	**and**	**¼**	**teaspoon**	**of**	**salt**	**until**	**stiff**	**;**	**gradually**	**add**	**sugar**	**,**
打	蛋	白人	和	¼	茶匙	的	盐	直到	僵硬的	;	逐步地	添加	糖	,

将蛋白和1/4茶匙盐打发至硬性发泡；逐渐加入糖，

['biːtɪŋ]	['θɜːrəli]	['æftər]	[iːtʃ]	[əˈdɪʃ(ə)n]	.
beating	**thoroughly**	**after**	**each**	**addition**	**.**
殴打	彻底	后	每个	添加	.

每次加入后都要充分搅拌。

[foʊld]	[ɪn]	[spaɪst]	['pʌmpkɪn]	.
Fold	**in**	**spiced**	**pumpkin**	**.**
折叠	在	加香料	南瓜	.

拌入加香料的南瓜泥。

[tʃɪl]	['θɜːrəli]	.
Chill	**thoroughly**	**.**
寒意	彻底	.

彻底冷却。

[sɜːrv]	[ɪn]	['ʃɜːrbət]	['glæsɪz]	[wɪð; wɪθ]	[tʃɪld]	[sɔːft]	['kʌstərd]	[sɔːs]	.
Serve	**in**	**sherbet**	**glasses**	**with**	**chilled**	**Soft**	**Custard**	**Sauce**	**.**
服务	在	雪葩	眼镜	和	冷藏	柔软的	蛋奶冻	酱	.

盛于雪葩杯中，佐以冰镇软蛋奶沙司。

['leɪdi] ['fɪŋgərz] [ɔ:r] [spʌndʒ] [keɪk] [ænd; ənd] ['kændid] [fru:ts] [ɑ:r; ər] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] ['gɑ:nɪʃiz] .

Lady	**fingers**	**or**	**sponge**	**cake**	**and**	**candied**	**fruits**	**are**	**desirable**	**garnishes**	**.**
女士	手指	或者	海绵	蛋糕	和	脯	水果	是	理想	装饰物	.

手指饼干或海绵蛋糕和蜜饯都是不错的装饰。

[fɔ:r] Servings18

4	**Servings18**
4	Servings18

4人份18

[hoʊm] [ˌi:kə'nɑ:mɪks] ['sekʃ(ə)n]

Home	**Economics**	**Section**
家	经济学	部分

家政学部分

[ə'merɪkən] [kæn; kən] ['kʌmpəni]

American	**Can**	**Company**
美国人	能	公司

美国罐头公司

- [pɑ:rk] ['ævənu:] , [nu:] [jɔ:k] - , [en] . [waɪ] .

230	**PARK**	**AVENUE**	**,**	**NEW**	**YORK**	**17**	**,**	**N**	**.**	**Y**	**.**
-	公园	大街	,	新的	约克	-	,	N	.	是	.

230 公园大道, 纽约 17, NY

D11 - - [bi:] . [pi:] . — ['prɪntɪd] [ɪn] [ju:] . [es] . [ə; eɪ] .

D11	**-**	**925**	**B**	**.**	**P**	**.**	**—**	**Printed**	**in**	**U**	**.**	**S**	**.**	**A**	**.**
D11	-	-	B	.	P	.	—	打印	在	U	.	S	.	一个	.

D11-925 BP——美国印刷

[-] [noʊts]

Transcriber's	**Notes**
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

['sɔ:rtɪd] [ðə; ði] ['teɪbl] [ʌv; əv] ['kɑ:ntents] [tu:; tə] [mætʃ] [ðə; ði] ['ɔ:rdər] [ʌv; əv] ['resəpɪz] [ɪn] [ðə; ði] [tekst] .

Sorted	**the**	**Table**	**of**	**Contents**	**to**	**match**	**the**	**order**	**of**	**recipes**	**in**	**the**	**text**	**.**
已排序	这	桌子	的	内容	到	匹配	这	命令	的	食谱	在	这	文本	.

对目录进行了排序，使其与正文中的食谱顺序一致。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] [ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['i:bʊk] [ɪz] ['pʌblɪk] -

Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[doʊ'meɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn] [ðə; ði] [tekst] ['vɜ:rʒ(ə)nz] ['oʊnli] , [tekst] [ɪn] [ɪ'tælɪks] [ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神